Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

387

यदि
हम–तन मन से
स्वस्थ एवं दैविक, भौतिक एवं
दैहिक तापों से मुक्त रहना चाहते
तो हमारा आहार सात्विक एवं
संतुलित होना चाहिये।
इस दिशा में मार्ग दर्शन
के लिये यह पुस्तक
बेजोड़ है।

प्रथम भाग

डा० हीरालाल

# आहार और स्वास्थ्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# आहार और स्वास्थ्य

(प्रथम भाग)

लेखक

डा० हीरालाल एन० डी०

"नवीन प्राकृतिक चिकित्सा," "विटामिन द्वारा स्वास्थ्य," "ब्रह्मचर्य,"
"वैज्ञानिक सूर्यकिरण चिकित्सा," "तन्दुरुस्ती हजार
नियामत" आदि के रचयिता

तथा

संचालक—प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा, उन्नाव
अध्यक्ष—प्राकृतिक जीवन समिति, कानपुर

भूमिका लेखक

श्री चन्द्रभानसिंह

एम. बी., एफ. आर. सी. एस., पी. एम. एस.
प्रिंसिपल—गणेश शंकर विद्यार्थी
मेमोरियल मेडिकल कालेज,
कानपुर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

लेखक
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
डा० हीरालाल एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा (उन्नाव) उ० प्र०

प्रकाशिका
भगवती देवी,
नीरोगी ग्रन्थमाला
प्राकृतिक चिकित्सालय, मगरवारा (उन्नाव) उ० प्र०

आवरण शिल्पी
शिल्प निकेतन, पटकापुर, कानपुर

मुद्रक
ज्ञान मण्डल लि० वाराणसी

आवरण मुद्रक
साधना प्रेस, बगिया मनीराम, कानपुर

प्रकाशन-काल
जुलाई, १९५९ ई०

मूल्य
चार रुपये (४·००) केवल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# विषय-सूची

भूमिका, डा० सी० बी० सिंह, प्रिंसिपल मेडिकल कालेज, कानपुर
विषय-प्रवेश ... १

## प्रथम खण्ड—भोजन के तत्वों का विश्लेषण

१. भोजनके तत्व—संक्षिप्त परिचय ... ९
२. प्रोटीन ... ११
३. कार्बोहाइड्रेट ... २२
४. शर्करा ... २९
५. चिकनाई ... ३६
५. विटामिन ... ४९
६. प्राकृतिक खाद्य-लवण ... ६९
७. फुजला ... ९२
८. पानी ... ९९

## द्वितीय खण्ड—भोजन की पाचन प्रणाली और क्रिया

९. अन्न-प्रणालीके दश द्वार ... १०९
१०. पाचन संस्थान और उसकी क्रिया ... ११६
११. भोजन-मेल ... १३०
१२. निष्कासन मार्ग ... १३९

## तृतीय खण्ड—भोजन की विधि

१३. भोजनका समय ... १४७
१४. भोजनकी मात्रा और श्रेणी ... १५०
१५. प्रथम श्रेणीबद्ध खाद्य पदार्थोंके गुण ... १७५
१६. द्वितीय श्रेणीके गुण ... १९९

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

१७. तृतीय श्रेणीके गुण ... २२३
१८. चतुर्थ श्रेणीके गुण ... २२८
१९. पंचम श्रेणीके गुण ... २४५
२०. भोजनके आवश्यक अंग .. २५१
२१. भोजन चुनावका सरल मार्ग ... २६४
२२. ऋतुके अनुसार भोजन ... २६७

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# भूमिका

आजकलकी चिकित्सा पद्धतिका मुख्य ध्येय यही है कि शरीरकी वीमारियोंसे रक्षा करनेका उपाय बताये और शरीरको पुनः अपनी पूर्व स्थितिमें ले आये। इसके लिए हमारा प्रयत्न प्रकृतिकी सहायता करना होता है। जिस शिक्षा पद्धतिमें प्रकृतिकी सहायता नहीं की जाती है उसके उपयोगसे लाभके वजाय हानि होती है।

चिकित्सा पद्धतियोंमें आहारके नियन्त्रणपर पूरा जोर दिया जाता है इसलिए आहार शास्त्रका विवेचन निश्चय ही बड़ा उपयोगी होता है। प्रस्तुत पुस्तकमें इसी आवश्यक विषयपर प्रकाश डाला गया है मेरी राय में यह पुस्तक अच्छे ढंगसे लिखी गई है और लेखकने इस ओर एक अच्छा कदम उठाया है। इसके लिए मैं उन्हें बधाई देता हूँ। मुझे आशा है कि लोग इसे पढ़कर अत्यधिक लाभ उठावेंगे।

चन्द्रभानसिंह
एम. वी., एफ. आर. सी. एस., पी. एम. एस.
प्रिंसिपल—गणेश शंकर विद्यार्थी
मेमोरियल मेडिकल कालेज,
कानपूर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# वक्तव्य

विगत दो दशाब्दियोंसे प्राकृतिक चिकित्सासे सम्बन्धित होनेके कारण मैं निरन्तर यह अनुभव करता रहा हूँ कि रोगोंका मूल मुख्यत: भोजन सम्बन्धी अव्यवस्थामें निहित होता है। इसी विचारसे प्रेरित होकर सन् ४२ के जेल-प्रवासकालमें मैंने प्रसिद्ध आहार शास्त्री मैक्रिसन कृत 'फूड' नामक पुस्तकका हिन्दी रूपान्तर किया था।

सन् १९५० 'नवीन प्राकृतिक चिकित्सा' नामक पुस्तक लिखी, जिसमें मैंने चिकित्सामें भोजनके महत्वपर भलीभाँति प्रकाश डाला था। आचार्य विनोबा जीने पुस्तकके कुछ अंशोंको देखकर एक पत्र द्वारा यह सम्मति प्रकट की कि इसी प्रकारकी एक पुस्तक आहारशास्त्र पर भी प्रस्तुत की जावे तो जन साधारणके लिए विशेष उपयोगी सिद्ध होगी।

उनके आदेशके अनुसार मैं विगत कई वर्षोंसे अपने समस्त अनुभव तथा अध्ययनका उपयोग करते हुए इस पुस्तककी रचनामें व्यस्त रहा। मैंने भारतीय वातावरण तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोणको सामने रख कर ही अपने विचार प्रकट किये हैं। भोजन सम्बन्धी अनेक विचार अपने चिकित्सालयके रोगियोंपर किये गये प्रयोगोंके आधारपर व्यक्त किये गये हैं।

श्री गणेशशंकर विद्यार्थी मेमोरियल मेडिकल कालेज कानपुर के प्रिंसिपल डा० श्री सी० बी० सिंह एम. बी., एफ. आर. सी. एस., पी. एम. एस. ने इस पुस्तककी भूमिका लिखकर जो प्रोत्साहन दिया है, उसके लिए मैं उनका हृदय से आभार प्रदर्शित करता हूँ।

१ जनवरी १९५९
प्राकृतिक चिकित्सालय
मगरवारा
(उन्नाव) उ० प्र०

—हीरालाल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राकृतिक चिकित्सा के अनन्य प्रेमी अद्वितीय
गाँधीवादी विचारक भाई विचित्र
नारायण शर्मा (मंत्री, स्वायत्त
शासन, उत्तर प्रदेश)
के कर कमलों
में सादर
समर्पित

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# आहार और स्वास्थ्य

## विषय-प्रवेश

२५ वर्षकी आयुतक पुरुष एवं २० वर्षकी आयुतक नारीके शरीरकी वृद्धि, विकास एवं निर्माणका कार्य लगातार जारी रहता है। इसके बाद शारीरिक रचना पूरी हो जाती है। वृद्धि एवं विकास कालके अतिरिक्त भी शरीरका कोई-न-कोई अवयव निरन्तर कार्य-रत रहता है। हृदयकी धड़कनसे शरीरके प्रत्येक भागमें रक्त पहुँचता है। फेफड़े वायुको अन्दर धारण कर शारीरिक क्रिया द्वारा उत्पन्न गन्दगीको मुँह, नाक एवं त्वचाके रास्ते बाहर निकालते हैं, आमाशय एवं आँतों द्वारा भोजनकी पाचन-क्रिया होती है। शारीरिक वृद्धि, विकास एवं क्षति-पूर्तिके लिए सूक्ष्मसे सूक्ष्म रक्त नलिका भी समस्त शरीरमें आवश्यक तत्त्व पहुँचाती है, बड़ी आँत, गुर्दा एवं त्वचा मल द्रव्यको बाहर निकालते हैं, स्नायु-मण्डल द्वारा शरीरके प्रत्येक कार्यका संचालन होता है एवं मांसपेशियों द्वारा शरीरका प्रत्येक अवयव गति पाता है। शारीरिक क्रिया द्वारा नित्य असंख्य कोषोंका क्षय-प्रक्षय होता है। जीवनके लिए उनकी क्षतिपूर्त्ति एवं पुनर्संस्थान आवश्यक होता है। यह काम भोजन करता है। अतः **भोजनका प्रथम उद्देश्य शारीरिक वृद्धि एवं क्षतिपूर्तिके लिए आवश्यक तत्त्व प्रदान करना है।**

शरीरमें विभिन्न प्रकारकी ऐच्छिक या अनैच्छिक गति निरन्तर होती रहती है पर उनमेंसे कुछका हमें ज्ञानतक नहीं होता। उस कार्यके सम्पादनकी शक्ति प्राप्त करनेके लिए भोजनकी आवश्यकता होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अतः **भोजनका दूसरा उद्देश्य हुआ शारीरिक शक्ति प्रदान करनेवाले तत्त्वोंको प्रदान करना।** आहारकी गरमीसे ही निरन्तर शारीरिक ताप कायम रहता है। इस निश्चित तापके कम होते ही जीवनमें शिथिलता आ जाती है। इसलिए शरीरका ताप ९५-९६ डिग्री हो जानेपर भय उत्पन्न हो जाता है और पुनः ताप बढ़ानेका प्रयत्न किया जाता है।

यों तो इनके अतिरिक्त भोजनके अन्य उद्देश्य भी हैं किन्तु वे सभी उपरोक्त दोनों उद्देश्योंके ही अन्तर्गत आ जाते हैं। इन दोनोंसे ही शारीरिक क्षतिपूर्ति, वृद्धि तथा विकास होता है और शरीरको शक्ति तथा गरमी प्राप्त होती है। भोजन द्वारा ही जीवन-यापनका कार्य सम्पादित होता है। उसी के बलपर हम अपने क्षण-प्रतिक्षणके कार्योंको सुचारु रूपसे कर पाते हैं। स्वास्थ्यके सदा सुदृढ़ रखनेके लिए भी भोजन आवश्यक होता है। इस प्रकार केवल जीवित रहनेके लिए ही नहीं वरन् पुरुषत्व एवं स्त्रीत्वकी पूर्णता प्राप्त करनके लिए भी भोजन आवश्यक है।

**शारीरिक रचना तथा उसकी अभिवृद्धि**—कुछ अर्थोंमें तो शरीर की रचना एक मकानकी भाँति है। उत्तम मकानके लिये पहिलेसे ही बढ़िया सामान इकट्ठा किया जाता है, जैसे-नींवके लिये बढ़िया पत्थर, दीवारके लिए अच्छी तरह पके ईंटें, खिड़की, दरवाजों, आलमारी एवं रोशनदान आदिके लिये बढ़िया पकी हुई मजबूत लकड़ी और छतके लिये सुन्दर-मजबूत खपड़े अथवा डाटकी आवश्यकता होती है। फिर इन्हें मकानके विभिन्न स्थानोंमें लगानेके लिए संगतराश, राज, बढ़ई, लोहार एवं चूना-गाराकी आवश्यकता होती है। इसी प्रकार इस शरीरके लिये भी विशेष तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है।

जिस प्रकार मकानका अच्छा या बुरा, मजबूत या कमजोर बनना मकानमें लगनेवाले सामान और कारीगरकी योग्यतापर निर्भर है, उसी प्रकार शरीरको सुदृढ़, सुडौल या दुर्बल बनाना उसके लिए व्यवहार किये जानेवाली वस्तुओं और व्यवहार करनेवाले व्यक्तिपर निर्भर होता है।

यदि गर्भकालसे ही भ्रूणकी शारीरिक रचना एवं विकास ठीक-ठीक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
नहीं होता तो जीवनभर उसकी मरम्मत-दवा-दारूकी आवश्यकता होती रहती है और समयसे पूर्व ही उसके नष्ट हो जानेका भी भय बना रहता है और रोगी तो वह यावज्जीवन रहता ही है।

शारीरिक रचना-वृद्धि एवं क्षतिपूर्तिके लिए भोजनसे आवश्यक तत्त्व प्राप्त करके रक्त-नलिकाओंके द्वारा आँतें उसे समस्त शरीरमें पहुँचाती हैं। इसीसे असंख्य कोषों, तन्तुओं एवं पेशियोंको भोजन प्राप्त होता है। शरीरके निर्माण एवं विकास कार्यके लिए भोजनमें प्रोटीन एवं प्राकृतिक लवणका होना अत्यन्त आवश्यक है। मकानमें लगनेवाले सामानकी तरह ही ये तत्त्व भी स्वतः अपने शरीरके प्रत्येक आवश्यक अंगोंमें नहीं लगा सकते। अतः इस कार्यके लिए जीवनी शक्तिको अपने अनेक सहयोगियोंके साथ हमारे अन्दर काम करना पड़ता है। इन सहायकोंमें से विटामिन-खाद्योज भी है, जो जीवनके लिए बहुत ही महत्वपूर्ण तत्त्व हैं। विटामिनको गुणके अनुसार ए०, बी०, सी०, डी०, ई० आदि भागोंमें विभाजित किया गया है। प्रत्येक विटामिन शरीरके विभिन्न अंगोंपर अपना विशेष प्रभाव दिखाता है फिर भी सबका परस्पर सहयोग होना आवश्यक है।

भोजनमें सभी तत्त्वोंका होना आवश्यक होता है। हाँ उन्हें उचित मात्रा और उचित प्रकारका होना चाहिए। इससे शरीरकी उचित रचना, विकास एवं क्षतिपूर्ति ठीक समयपर होती है। ऐसा न होनेसे वृद्धि एवं विकास रुक जाता है और क्षतिपूर्तिके अभावमें रोगका जन्म होता है। शरीरके किसी अवयवमें जब किसी विशेष तत्त्व की कमी होती है तब वह अंग अपना कार्य ठीक-ठीक सम्पादित नहीं कर पाता। अतः इस प्रकारके असमर्थ अंगवाले व्यक्ति जीते जी निर्जीव-से बने रहते हैं।

हम देखते हैं कि मकानके छतकी बनावट कमजोर होनेसे वह टपकने लगती है, दीवार कमजोर होनेसे उसमें दरार पड़ जाती है आदि। इसी प्रकार शरीरको उचित तत्त्व न मिलनेसे हड्डियाँ, जिनपर शरीर टिका हुआ है, कमजोर एवं लचीली हो सकती हैं अथवा मुड़ सकती हैं: दाँत

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
जिसपर पाचन क्रिया आश्रित हैं कमजोर हो जाते हैं, गिर जाते हैं और उनमें सड़ान होकर दर्द होने लगता है; मांसपेशियाँ अपना स्वाभाविक गुण लचीलापन खो देती हैं जिससे हम खेल-कूद आदि अनेक प्रकारके आनन्दसे वंचित रहते हैं; फेफड़े, जो ओषजनवायु ग्रहण कर शरीरके प्रत्येक कोष में पहुँचाते हैं, कमजोर होकर ठीक-ठीक कार्य सम्पादन नहीं कर पाते; फलस्वरूप मनुष्यको यक्ष्मा, रक्तविकार, आदि अनेक रोगोंका शिकार होना पड़ता है; आमाशय, जिसके स्रावसे हमारे भोजन विशेषकर शरीरकी क्षतिपूर्ति एवं निर्माण करनेवाले पदार्थ प्रोटीन-का पाचन होता है और छोटी आँत, जिससे पाचन रस निकलता है कमजोर हो जाते हैं जिससे भोजन पाचनकी क्रिया पूर्णरूपसे नहीं होती और बड़ी आँत, जो भोजनका बचा हुआ भाग शरीरसे वाहर निकलती है विकृत हो जाती है जिससे शौच समयपर और साफ नहीं होता और शरीरपर रोग पैदा करनेवाले 'कब्ज' का आक्रमण हो जाता है।

मानव शरीर एक प्रकारसे वाष्प यन्त्रकी तरह है। फिर भी यह उससे अधिक पेचीदा और पूर्ण है। वाष्प यन्त्र सुन्दर, मजबूत और आकर्षक बनाया जा सकता है पर वह विना भापके काम नहीं दे सकता। उससे काम लेनेके लिए भाप देनी पड़ती है। साथ ही यह भी देखना पड़ता है कि उसे कार्यविशेषके लिए जितनी भापकी जरूरत है उतनी ही दी जाय। यदि दी हुई भापकी शक्तिसे अधिक काम लिया जाय तो यन्त्र समयसे पूर्व ही जवाव दे देगा।

मानव शरीरके लिए भी यह शक्ति इञ्जिनकी भापकी तरह ही प्राप्त की जाती है पर इसे अलगसे चालक (Driver) की आवश्यकता नहीं होती। यह अपने भोजनसे अनुकूल तत्त्व स्वयं प्राप्त कर लेता है।

हममेंसे प्रत्येकके अन्दर एक प्रकारकी अग्नि होती है, जिसे हम जीवन कहते हैं। हम उसे देख नहीं सकते पर इसके होनेका अनुभव करते हैं क्योंकि इसके कारण ही हमारे शरीरमें गरमी कायम रहती है। यह ईंधन भोजनके दूसरे उपादान चिकनाई और कार्बोहाइड्रेट द्वारा प्राप्त

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किया जाता है। ऐसे तत्व ईंधनात्मक खाद्य कहे जाते हैं और इनमें प्रचुर मात्रामें शक्ति होती है। उन खाद्योंमें तथा शरीरकी निर्माण एवं क्षतिपूर्ति करनेके बाद बचे हुए प्रोटीनसे भी जीवन-शक्ति उत्पन्न होती है। शक्ति प्राप्त करनेके लिए जीवनमें पानीका भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

शरीरको सुदृढ़, सुन्दर तथा सशक्त बनानेका दूसरा साधन जीवन-दाता सूर्यकी सुनहरी किरणें हैं। इनमें भी कार्बोहाइड्रेटसे मिलनेवाली शक्ति पाई जाती है।

वायुके बिना भी इंजिनमें ठीक-ठीक आग नहीं जल सकती। आगमें तेजी लानेके लिये वायु नलिका, भाठी अथवा मुँहको काममें लाते हैं। आगको प्रज्ज्वलित करनेवाली शक्ति 'ओषजन' वायुमें ही पाई जाती है। इस प्रकार ओषजनका सम्बन्ध हमारे शरीरके अन्दरकी "जीवन अग्नि" से है। यही कारण है कि केवल वर्तमान वैज्ञानिक ही नहीं बल्कि प्राचीन ऋषि-मुनि भी वायु सेवनपर जोर देते थे। वे प्राणायाम द्वारा ओषजनके बलपर ही महीनों बिना भोजनके रह जाते थे और उनकी शक्ति तनिक भी क्षीण नहीं होती थी और शरीर स्वस्थ तथा मन निर्मल-निर्विकार रहता था। आज भी ऐसे अनेक उदाहरण मिलते हैं। यह ओषजन हम शुद्ध वायु द्वारा प्राप्त कर सकते हैं।

हमारे अन्दर अधिक गरमी न हो जाय, रक्त अधिक गाढ़ा होकर हृदयको कमजोर न कर दे, त्वचा और मांसपेशियोंमें रूखापन न आ जाय, शरीरमें घिसाव, टूटावसे उत्पन्न गन्दगी दूर होती रहे, मल सूखकर कब्ज न करे, रक्त विषाक्त न हो और चित्त शान्त बना रहे, इसके लिये नित्य पर्याप्त मात्रामें पानी पीना चाहिये।

इस विवरणसे यह स्पष्ट होगा कि शरीरके शोषण एवं संचालनके लिये **वायु, सूर्य-रश्मियाँ, जल तथा खाद्यकी आवश्यकता होती है।** इनमेंसे किसी एकके भी अभावमें अस्वस्थ होनेकी सम्भावना बनी रहती है। इनके अतिरिक्त **व्यायाम, विश्राम, निद्रा तथा शुद्ध विचार और वातावरण भी स्वास्थ्यके लिये आवश्यक हैं।** परन्तु यहाँपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
उनका उल्लेख अप्रासंगिक होगा, क्योंकि उनका भोजनसे सीधा सम्बन्ध नहीं होता।

भोजनके आवश्यक तत्त्व **कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिकनाई, प्राकृतिक लवण, विटामिन और फुजला** हैं। इनमेंसे प्रत्येक तत्त्व उतना ही आवश्यक है जितना कि दूसरा और प्रत्येक तत्त्व सुचारु रूपसे अपना काम चलानेके लिये एक दूसरेपर आश्रित है। अतः भोजनमें इन तत्त्वोंका ठीक मात्रामें ठीक प्रकारका होना अनिवार्य है।

यों तो स्वास्थ्यके लिये आवश्यक लगभग सभी तत्त्व प्रत्येक खाद्यमें प्रकृति प्रदान करती है, लेकिन किसीमें किसी तत्त्वकी मात्रा अधिक और किसीमें कम पायी जाती है। अतः हमें यह जान लेना आवश्यक है कि ये तत्त्व किन-किन खाद्योंसे उचित मात्रा तथा उचित प्रकारमें प्राप्त किये जा सकते हैं। उसके अनुसार ही हमें अपने भोजनका क्रम रखना चाहिये।

---

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## प्रथम खण्ड

# भोजनके तत्त्वोंका विश्लेषण

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

( १ ) भोजनके तत्त्व-संक्षिप्त परिचय ।
( २ ) प्रोटीन ।
( ३ ) कार्बोहाइड्रेट ।
( ४ ) चिकनाई ।
( ५ ) विटामिन ।
( ६ ) प्राकृतिक खाद्य लवण ।
( ७ ) फुजला ।
( ८ ) पानी ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

—१—

# भोजन-तत्त्व

अभीतक तो आपको यह बताया गया कि भोजन और उसके तत्त्वोंकी क्यों आवश्यकता है ? अब यह जान लेना आवश्यक है कि उन तत्त्वोंकी किस मात्रामें आवश्यकता होती है ? यह तभी जानाजा सकता है, जब हम अपने शरीरकी रचना ठीक-ठीक जान जायँ जिसके लिये भोजन चाहिये। जब हम यह जान लें कि किस अनुपातमें हमें तत्त्वोंकी आवश्यकता होती है तो हम उनका उचित चुनाव कर सकेंगे।

वैज्ञानिकोंने अन्वेषण करके बताया है कि हमारे साधारण शरीरमें विभिन्न तत्त्व इस प्रकार पाये जाते हैं :—

| तत्त्वका नाम | प्रतिशत | तत्त्वका नाम | प्रतिशत |
|---|---|---|---|
| ओषजन | ६५ | मैगिनीसियम | ·०५ |
| कार्बन | १८ | कैलशियम | १·५-२·२ |
| हाइड्रोजन | १० | लोहा | ·००४ |
| नाइट्रोजन | ३ | फासफोरस | ·८-१·२ |
| क्लोरिन | ·१५ | पोटेशियम | ·३५ |
| सोडियम | ·१५ | गंधक | ·२५ |

इन तत्त्वोंके संयोगसे शरीरमें ८०% क्षार और २०% अम्ल उत्पन्न हो जाता है। जन्मके समय स्वस्थ शिशुके शरीरमें इसी अनुपातसे क्षार तथा अम्ल होता है तथा इन तत्त्वोंके ठीक अनुपातमें रहनेपर एक प्रकार-की विद्युत शक्ति उत्पन्न होती है जिसे हम "जीवनी शक्ति" कहते हैं और इस शक्तिपर ही हमारा स्वस्थ-अस्वस्थ होना निर्भर करता है। क्षारको धनात्मक (Positive) तथा अम्लको ऋणात्मक (Negative)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कहा जा सकता है।

रासायन शास्त्रियोंने रासायनिक दृष्टिसे भोजनको दो भागोंमें विभाजित किया है—

१—सजीव पदार्थ

२—निर्जीव पदार्थ

कार्वनयुक्त खाद्य सजीव और कार्वन रहित खाद्य निर्जीवकी श्रेणीमें आता है।

सजीव खाद्यके भी दो अंग होते हैं (१) नाट्रोजनयुक्त प्रोटीन और (२) नाइट्रोजन रहित प्रोटीन।

नाइट्रोजन रहित खाद्यके भी दो अंग हैं—

१—कार्बोहाइड्रेट

२—हाइड्रोकार्बन अथवा चिकनाई

निर्जीव खाद्यमें खनिज तेजाबसे बना नमक और जल आता है। अतः इस दृष्टिकोणसे भी खाद्य पाँच भागोंमें विभाजित किया जा सकता है :—

१_ प्रोटीन, २. कार्बोहाइड्रेट, ३. चिकनाई, ४. खनिज लवण, ५. जल।

शरीर शास्त्रियोंने भोजन तत्वोंको दो प्रधान भागोंमें विभाजित किया है।

अ—जिनसे हमें शक्ति और गरमी मिलती है अर्थात् प्रधानतः कार्बोहाइड्रेट और चिकनाई तथा अंशतः प्रोटीनयुक्त खाद्य।

ब—मकानमें लगनेवाले मसालेकी भाँति काम देनेवाले एवं क्षतिपूर्ति करनेवाले तत्त्व यानी प्रोटीन।

पोषण प्रतिक्रियाके अनुसार भी उनके दो भाग होते हैं।

१. अम्ल प्रतिक्रियावाले २. क्षार प्रतिक्रियावाले।

जीवशास्त्रकी दृष्टिसे भी भोज्य खाद्य दो भागोंमें वांटा जा सकता है :

१—सप्राण या जीवित पदार्थ जिनमें विटामिन तथा प्राकृतिक लवण

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मौजूद हैं।

२—निष्प्राण पदार्थ जिनके दोनों तत्त्व नष्ट हो चुके हैं।

विभिन्न वर्गीकरणोंके निचोड़के अनुसार आहारमें ६ प्रधान अंग ठहरते हैं :—

१. प्रोटीन, २. कार्बोहाईड्रेट, ३. चिकनाई, ४. प्राकृतिक लवण, ५. विटामिन, ६. जल।

इनमेंसे दूसरा और तीसरा गरमी तथा शक्ति प्राप्त करनेका मुख्य स्रोत है। प्रोटीन शारीरिक वृद्धि, विकास एवं क्षतिपूर्तिमें सहायक होता है। पोषण क्रियाकी दृष्टिसे ये सभी प्रायः अम्ल प्रतिक्रियावाले पदार्थ हैं। केवल प्राकृतिक लवण ही क्षार प्रतिक्रियावाला है। किंतु इनमें भी कुछ अम्ल होते हैं।

रक्त तथा तंतुओंके भीतरका द्रव्य क्षार गुणवाला होता है और स्वस्थ रहनेके लिये उनका क्षार प्रधान होना आवश्यक है। यद्यपि गरमी, शक्ति, वृद्धि-विकास और क्षति पूर्तिके लिये हमें अम्लोत्पादक खाद्यकी आवश्यकता होती है फिर भी हमारे अंदरका संतुलन ठीक रखनेके लिये भोजनमें ८०% क्षार होना आवश्यक है।

---

—२—

## प्रोटीन

शारीरिक वृद्धि-विकास तथा क्षति पूर्तिके लिये अहारमें प्रोटीन बहुत आवश्यक होती है। जिनके शरीरमें प्रोटीनकी कमी होती है वे प्रायः रोगी बने रहते हैं। बालकों को उचित मात्रामें प्रोटीन न होनेसे वे रोग ग्रसित हो जाते हैं, और जब वे युवक होते हैं तो भी बालक ही दिखाई देते हैं। और इस रुग्ण अवस्थाके कारण केवल जवानी ही नहीं बल्कि उससे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मिलनेवाला सौंदर्य, लावण्य, उत्साह स्फूर्ति, तथा कार्य संलग्नता भी विदा हो जाती है। यदि हम प्रोटीनके संबंधमें उचित जानकारीकर लें तो भविष्य में इस प्रकारकी भूल न हो और हमारी भावी संतान सुन्दर सतेज सशक्त तथा सौन्दर्यपूर्ण हो।

प्रोटीन प्रधान खाद्यमें कारबन, हाईड्रोजन, कार्बन हाइड्रेट और ओषजनके अतिरिक्त नाइट्रोजन और कभी-कभी गन्धक तथा लोहा भी पाया जाता है।

प्रोटीनमें सल्फरकी गन्ध तो है ही पर कुछ प्रोटीन ऐसे भी हैं जिनमें फासफोरसका अभाव है। प्रोटीन जलाने पर जो बदबू होती है वह विषैले पदार्थसे जो नाइट्रोजन और गन्धकसे बनते हैं—होती है। यही कारण है कि आवश्यकतासे अधिक प्रोटीन लेनेपर सड़ान पैदा होकर रक्त दूषित हो जाता है और वायु और पसीनेमें बदबू आने लगती है।

**प्रोटीनका अभाव क्षेत्र**—प्रोटीनद्वारा शरीरको नाइट्रोजन, सल्फर, फासफोरस, हाइड्रोजन, ओषजन और कार्बन आदि आवश्यक तत्त्व मिलनेके साथ ही शरीरके महत्वपूर्ण अंग स्नायु, पेशी, ग्रन्थियों आदिकी रचना, विकास, क्षतिपूर्ति तथा संचालन भी होता है।

**प्रोटीनके अभाव**—में हमारे अन्दर अनेक प्रकारकी शिकायतें पैदा होती हैं जैसे थकान, कमजोरी, वृद्धि-विकास का रुकना, स्नायविक दुर्बलता, क्षतिपूर्ति का न होना, गर्भावस्थामें माता तथा भ्रूणके तन्तुका कमजोर होना, माँके दूधका कम होना, तन्तुओंका ठीक-ठीक पोषण न होनेपर शरीरका समयसे पूर्व ही जवाब दे देना आदि।

**अधिक प्रोटीन**—जिस प्रकार कम प्रोटीन मिलनेसे शिकायत पैदा होती है उसी प्रकार अधिकसे भी शिकायत पैदा होती है। कम प्रोटीनसे उत्पन्न शिकायत तो अधिक प्रोटीन देकर दूर की जा सकती है, पर अधिक प्रोटीनसे उत्पन्न रोग दूर करनेके लिये सम्पूर्ण शरीर-शोधनकी आवश्यकता होती है।

अधिक प्रोटीनसे यकृत और गुर्दा खराब हो जाते हैं। गर्भावस्थामें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रक्त चाप हो जाता है। रक्त दूषित हो जाता है। धमनियों एवं शिराओंमें मल संचय होता है जिससे रक्तसंचालन क्रियामें जोर पड़ता है। इसका प्रभाव हृदयपर यह होता है कि वह भी कमजोर हो जाता है और कभी-कभी रक्तनलिका फट जानेसे पक्षाघात हो जाता है। गाठोंमें मूत्राम्ल (Uric Acid) इकट्ठा होने पर गठिया एवं वात रोग हो जाता है। इनके अतिरिक्त भी अनेक छोटे-मोटे रोग होते हैं।

प्रोटीनके कणको तोड़कर तितिक्त अम्ल (Amino Acid) में बदलनेका काम यकृत करता है। उसके बाद बचे हुये यूरियाको बाहर निकालनेका काम गुर्दे करते हैं पर अधिक प्रोटीन लेनेपर जब उन्हें अधिक काम करना पड़ता है तब वे दोनों समयसे पहिले ही खराब हो जाते हैं। जब ये दोनों अवयव निष्क्रिय (खराब) हो जाते हैं तो वही कार्य त्वचाको करना पड़ता है। त्वचापर इसके अतिरिक्त कामका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है क्योंकि उस दशामें त्वचाको तिगुना काम करना पड़ जाता है। यही कारण है कि भोजन शास्त्री यकृत, गुर्दा एवं त्वचाकी खराबीमें प्रोटीन बन्द कर देते हैं।

**प्रोटीनकी बनावट**—अन्य खाद्योंकी अपेक्षा प्रोटीनकी बनावट पेचीदा है। यह नत्रजन, ओषजन, उदजन, कार्बन, गन्धक और फासफोरसके संयोगसे बनता है। यह पचकर बारीक दानोंकी शक्लमें शरीरकी रचनामें बुनियादका काम करता है। इसके दानोंको ही तितिक्त अम्ल (Amino Acid) कहा जाता है। यों तो एमिनो एसिडकी संख्या ५० से भी अधिक है पर विशेष रूपसे शारीरिक विकास तथा क्षतिपूर्तिके कार्यमें आनेवाले केवल १८ हैं जिनके नाम इस प्रकार हैं :—

| | |
|---|---|
| ग्लाइसीन | Glycine |
| एलानाइन | Alanine |
| वैलाइन | Valine |
| ल्युसिन | Leucine |
| प्रोलाइन | Proline |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | |
|---|---|
| हाइड्रोआक्सीप्रोलाइन | Hydroxyproline |
| फेनीलेलेनाइन | Phenylalanine |
| ग्लूटेमिक एसिड | Glutamic acid |
| हाइड्रोआक्सीग्लूटेमिक एसिड | Hydroxyglutamic acid |
| एस्प्रेटिक एसिड | Aspartic acid |
| सेराइन | Serine |
| टायरोसीन | Tyrosine |
| सिस्टाइन | Cystine |
| हिस्टिडीन | Histidine |
| आर्गिनिन | Arginine |
| लीसिन | Lysine |
| ट्राइप्टोफेन | Tryptophane |
| अमोनिया | Ammonia |

प्रत्येक वनस्पतिमें स्वभावके अनुसार प्रोटीन होता है। अतः उसीके आधार पर ही प्रोटीनका विभाजन किया गया हैं। अनेक पदार्थ ऐसे भी हैं जिनमें प्राणियोंके लिये आवश्यक प्रोटीनका अभाव होता है। अभाव वाले पदार्थोंको अपूर्ण पदार्थ कहते हैं जैसे दाल, अन्न कण आदि। इनके विपरीत कुछ पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें आवश्यक प्रोटीन होता है। उन्हें हम पूर्ण पदार्थ कहते हैं जैसे मांस, अंडा, दूध।

वनस्पति-जात अनेक ऐसे पदार्थोंमें उस काष्ठज बुनियादी प्रोटीनका अभाव है जो शरीरके तंतुओंके विकास तथा मांस पेशियोंके संचालनके लिये आवश्यक है। किन्तु सौभाग्यसे प्रायः सभी प्रधान खाद्य—गेहूँ, ज्वार, बाजरा, तथा चावलमें उच्चकोटिका प्रोटीन उपलब्ध है।

वनस्पति वर्गके पदार्थोंमें भी बहुतसे पूर्ण प्रोटीन होते हैं। अनेक काष्ठज मेवे तथा सोयाबीनका प्रोटीन शतप्रतिशत तंतुओंके बनावट तथा क्षति पूर्तिके काममें आता है। इस प्रकार गुणके अनुसार प्रोटीनको चार भागोंमें बाँटा जा सकता है:—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१. दूध तथा दूध जात पदार्थ—दही, खोवा, पनीर आदि।

२. काष्ठज मेवे—बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिलगोजा, नारियल, चिरौंजी आदि।

३. अण्डा और मांस।

४. दाल, अरहर, मसूर, उरद, मूँग आदि। लेकिन इन सबमें सोयाबीन प्रथम श्रेणीके प्रोटीनमें आता है।

वैज्ञानिकोंने अनुसन्धान करके बताया है कि शारीरिक वृद्धि-विकासके लिये भोजनमें लीसिन (Lysine) एमिनो एसिडका होना आवश्यक है जिसे शरीर स्वयं अपने अन्दर बनानेमें असमर्थ है। यह निम्नांकित खाद्योंमें इस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है:—

| | |
|---|---|
| १. लीसीन (गाय एवं माताके दूध) | ७.६१% प्रतिशत |
| २. अण्डेकी जरदी | ४.८१% |
| ३. अल्व्युमिन (मुर्गीके अण्डेमें) | ३.७६% |
| ४. गेहूँके चिपचिपे भागमें | १.९२% |
| ५. ज्वार | २.९३% |
| ६. बादाम | ०.७२% |
| ७. पाटके बीजमें | १.६५% |
| ८. सोयाबीन | ४.९८% |

प्रकृतिने आवश्यकतानुसार ही हमारे लिये उपयोगी प्रोटीनयुक्त खाद्य की रचनाकी है। जीव विज्ञानके अनुसार बच्चोंकी बाढ़ जिन तत्त्वों—(दूधके प्रोटिन) से होती है उनमें लीसिन (Lysine) पर्याप्त मात्रामें पाई जाती है।

निरामिष भोजीको प्रोटीनकी मात्रा उपयुक्त बनाये रखनेके लिए उपरोक्त खाद्योंमेंसे अपने अनुकूल कोई-न-कोई खाद्य अवश्य लेना चाहिये। अन्यथा अभावमें कमजोर होनेका भय रहता है। कोनूरइंस्टीट्यूटके संचालकने बच्चोंके भोजनमें एकपाव मखनिया दूध देकर देखा तो केवल चार सप्ताहमें ही बच्चोंका वजन २-२ तथा ३-३ पौंड बढ़ गया।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**अनपचा प्रोटीन**—यह तो बताया ही जा चुका है कि प्रत्येक प्रकारके प्रोटीन बारीक कण होते हैं और वे अनपचे रहनेपर विषका काम करते हैं, पर पच जानेपर उसका विषैलापन दूर हो जाता है। प्रोटीनके कण जब पूर्ण रूपसे नहीं टूटते तो वही विषका कार्य करते हैं।

**प्रोटीनका उपयोग**—हमारे आहारके प्रोटीनका ५० प्रतिशतसे भी अधिक भाग बढ़नेवाले नव तन्तुओंके निर्माण कार्यमें लगता है और प्रौढ़ता प्राप्त करनेके बाद प्रोटीनका सब भाग तन्तुओंके पोषणके काममें आता है। अतः बचपनमें अधिक और बादमें कम प्रोटीनकी आवश्यकता होती है। अब यह जान लेना आवश्यक है कि घिसने-टूटनेवाले तन्तुओंके लिये कितने प्रोटीनकी आवश्यकता है।

कुछ वर्ष पूर्व जापानियोंके वृद्धि विकास रुक जानेके कारणकी खोज की गई थी। उससे वहाँके अन्वेषक इस नतीजेपर पहुँचे थे कि उनके भोजनमें केवल ५४ ग्राम ही प्रोटीन रहता था जो उनके लिए अपर्याप्त था।

भोजनमें नित्य कितना प्रोटीन आवश्यक है उसपर विभिन्न भोजन शास्त्रियों एवं वैज्ञानिकोंके मत इस प्रकार है—

सीवेनने २८ ग्राम, हरचीफील्डने ३७½ ग्राम, जर्मन शरीरशास्त्री वेटने ११८ ग्राम, भारतवर्षके अहारशास्त्री मैक्रिसनने ७२ ग्राम, चिटेंडन अनुसन्धान शालावालोंने प्रति पौंड वजनपर ⅓ ग्राम अथवा १⅔ कैलोरी, डा० शेरमैनने प्रति पौंड वजनपर १ कैलोरी और कितनोंने तो इससे भी कम बताया है। इसपर अनेकों मत हैं।

डा० चिटेंडनने यह भी कहा कि इसके लिए बिल्कुल नपा-तुला वजन बताना कठिन है। आयु, श्रम तथा जलवायुको देखते हुए प्रोटीन-की मात्रा निश्चित करनी चाहिये। हाँ, डा० वेटका यह सिद्धान्त कि कमसे कम नाइट्रोजनयुक्त खाद्यपर शरीरको शक्तिशाली रखना आदर्श उपहार है। कम प्रोटीन पहुँचनेसे तो केवल इतना ही हो सकता है कि मनुष्यमें कार्य क्षमताका अभाव हो और इस अभावको प्रोटीनकी मात्रा बढ़ाकर ठीक कर सकते हैं किन्तु अधिक प्रोटीनका फल उस समय

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मालूम होता है जब धीरे-धीरे गुर्दा, यकृत, आदि खराब होने लगते हैं, अतः अधिक प्रोटीन वाले पदार्थ अधिक मात्रामें न खाना चाहिये।

कोलंबिया विश्वविद्यालयके डा० शेरमैनने अनुसंधान करके यह सिद्ध किया है कि हमें जितनी प्रोटीनकी आवश्यकता है उसका ९/१० हमारे आहारके अन्नकण चावल, गेहूं, ज्वार, बाजरा आदिसे मिल जाता है, बाकी १/१० के लिये हमें दूध लेना चाहिये। इस प्रकार शरीरके १ पौंड वजनपर १ कैलोरीसे कम नहीं लेना चाहिये। अनाजके साथ ४ औंस दूध तथा १ सेर हरी सब्जी अवश्य ही लेना चाहिये।

**आयुके अनुसार प्रोटीन**—छोटे बच्चोंको शरीरके प्रतिपौंड, २ ग्राम, प्रौढ़को ५ ग्राम प्रोटीन लेना चाहिये। इस प्रकार साधारणतः १५० पौंड वजनके व्यक्तिको ६०-७५ ग्राम और १२० पौंडवालेको ६०-६५ ग्राम तक प्रोटीन दिया जा सकता है। श्रम एवं आयुके अनुसार इसकी मात्रा घटानी बढ़ानी चाहिये।

**आयु, श्रम तथा जलवायुके अनुसार प्रोटीनकी मात्रा**—अक्सर पढ़ा एवं सुना जाता है कि शीत प्रदेश टंड्रा निवासी प्रायः मछली खाकर बसर करते हैं और भारतवर्षमें भी बंगाल, नैपाल तथा उत्तरी भारतके कुछ हिस्सोंमें जलवायु नम होनेके कारण वहांके निवासी मछली तथा मांसका अधिक प्रयोग करते हैं। इसी प्रकार अधिक शारीरिक श्रम करनेवालेको अधिक कम तथा श्रम करनेवालोंको कम, कम आयुवालोंको अधिक और अधिक आयुवालोंको अपेक्षाकृत कम प्रोटीनकी आवश्यकता होती है। खेतों, कल-कारखानोंमें काम करनेवालोंको यदि पर्याप्त प्रोटीन न मिले तो वे शीघ्र बीमार हो जायेंगे।

**आवश्यकतानुसार प्रोटीन तालिका**—अनजान व्यक्ति यह समझ लेता है कि एक समय मांस खा लिया तो आवश्यक प्रोटीन मिल गयी; पर यह वास्तविकतासे दूर है। विशेषज्ञोंने नित्यके भोजनमें प्रोटीनकी मात्रा इस प्रकार निर्धारित की है :—

| | | |
|---|---|---|
| साधारण सक्रिय | स्त्री | ६० ग्राम |



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | | |
|---|---|---|---|
| साधारण सक्रिय | पुरुष | ७५ ग्राम | |
| विकास कालमें बढ़कर | लड़कियाँ | ८० | ,, |
| ,, ,, ,, | लड़के | १०० | ,, |
| गर्भ एवं दुग्ध कालमें | | ८०–१०० | ,, |

**प्रोटीनके प्रकार**—नित्य प्रतिके भोजनको दो भागोंमें बाँटा जा सकता है :

१—वह प्रोटीन जो एमिनोएसिडमें बदलनेके बाद रक्त द्वारा तन्तुओं-में इसलिए पहुँचाया जाता है कि उनमें जो क्षय-प्रक्षय हुआ हो उसकी पूर्ति करें।

२—प्रोटीनका वह अतिरिक्त भाग जो तन्तुओंके पोषणके काममें नहीं आता साधारणतया यूरियाके रूपमें बाहर निकल जाता है। परन्तु निष्कासित न होनेपर यूरिक एसिड होकर शरीरमें इकट्ठा होता है।

**गुर्देकी निष्कासन-शक्ति**—अधिक प्रोटीनके आहारमें ३३-३७ ग्राम, पूर्ण मांसाहारमें १०० ग्राम, प्रोटीन रहित आहारमें ९ ग्राम और चिटेण्डन के मतानुसार $\frac{1}{2}$-$\frac{3}{4}$ औंसतक मल विसर्जन करना पड़ता है। इससे प्रत्यक्ष है कि मांसाहारीके गुर्देको कम प्रोटीनयुक्त आहारवालोंकी अपेक्षा २-५ गुनातक अधिक काम करना पड़ता है। गुर्दा खराब होनेपर प्रोटीन रहित आहारपर रहकर निश्चय ही लाभ उठाया जा सकता है।

**प्रोटीन और गन्धक**—दालके प्रोटीनमें गन्धक रहता है जो पाचन-प्रणालीमें अलग होकर हाइड्रोजनसे मिलकर एक विषैली गैस उत्पन्न करता है जिससे कामला रोग हो जाता है और वायु बनती रहती है जिसका प्रमाण अधिक दाल खानेवालोंके स्वास्थ्यको देखकर मिल सकता है। अतः स्मरण रहे कि कामला रोग एवं वायुसे पीड़ित व्यक्तियोंको दाल तत्काल बिलकुल न खानी चाहिए।

काला अथवा गहरा भूरा पाखाना अधिक प्रोटीन लेनेके कारण ही हो सकता है और गंदा, गाढ़ा तथा बदबूदार पेशाब भी उसी कारणसे होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**प्रोटीन और कीटाणु**—डा० टिबिल (Tible) का कहना है कि अन्न प्रणालीके कीटाणु नित्य ६०-७० ग्राम प्रोटीन तोड़ते एवं विभिन्न दूषित पदार्थों-विषोंमें बदलते हैं और उससे उत्पन्न गन्दगी बाहर निकालते हैं। परन्तु अधिक प्रोटीन लेनेपर शरीरमें अपने आप विष पैदा हो जाता है। अतः नित्यके आहारमें इससे अधिक प्रोटीन लेकर शरीरको विषाक्त नहीं बनाना चाहिए। ६०-७० ग्राम प्रोटीनसे अधिक लेना खतरेसे खाली नहीं है।

अमेरिकाके प्रसिद्ध एलोपैथ डा० जे० एच० केलाग, जो बादमें प्राकृतिक चिकित्सक एवं आहार-शास्त्री बन गये, ने अपने चिकित्सालयके रोगियोंको अधिक एवं कम प्रोटीनयुक्त खाद्यपर रखकर देखा कि—

| नाम | अधिक प्रोटीन युक्त | कम प्रोटीन युक्त | अतिरिक्त% |
|---|---|---|---|
| यूरिया | २९.८०० | ११.७५ | १५.५ |
| यूरिक एसिड | ०.३७० | .३२३ | १४ |

ऊपर की तालिकासे प्रत्यक्ष है कि अधिक प्रोटीन लेनेपर मल विसर्जन करनेवाले अवयवोंको कितना अधिक कार्य करना पड़ता है।

**प्रोटीनपर प्रयोग**—सन् १९१९ ई० में डा० कैंपबेलने सिंगापुरमें एक-एक ब्राह्मण, चीनी तामिल, मलायावासी, हिन्दू, यूरोपियन, बंगाली, सिख तथा यूरोसियनपर प्रयोग करके सिद्ध कियाकि अन्य लोगोंकी अपेक्षा ब्राह्मण और हिन्दूसे बहुत कम यूरिया तथा अन्य जलयुक्त पदार्थ निकले और यूरोपियनोंकी अपेक्षा अन्य सब लोगोंमें कम निकले। ब्राह्मण और हिन्दू निरामिष और अन्य लोग मिश्रित आहारपर रखे गये थे।

**अधिक प्रोटीन और आँत**—अधिक प्रोटीन लेनेसे आंतोंमें सड़ाव होकर रोगको कीटाणुओंका जन्म होता है। अनेकों वैज्ञानिकोंने अनुसंधान कर सिद्ध किया है कि उन कीटाणुओंके कारण अन्न प्रणाली विषाक्त हो जाती है। और तन्तुओं पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। अधिक प्रोटीन से उत्पन्न विष रक्तमें मिलकर शरीरमें भ्रमण करता रहता है और वह विष फेफड़ा, त्वचा और विशेषकर गुर्देके रास्तेसे निकलता है। आंतोंमें होने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
वाले सड़ाव और अतिरिक्त प्रोटीन का गहरा सम्बन्ध है क्योंकि अधिक प्रोटीनके कारण ही विषैले कीटाणु बढ़कर आंतोंमें विष उत्पन्न करते हैं।

**अधिक प्रोटीन कब**—कई परिस्थितियोंमें अधिक प्रोटीनकी आवश्यकता होती है। जब व्यक्ति अत्यधिक दुर्बल हो गया हो, शरीरका प्रोटीन गर्मी एवं शक्ति उत्पन्न करनेके लिये इस्तेमाल किया जा चुका हो, ऐसी अवस्था एवं भूखेमें कम महत्वपूर्ण पेशियोंका प्रोटीन पहिले नष्ट होता है। यदि इस समय पर्याप्त प्रोटीन नहीं दिया जाता है तो ये पेशियां हेमोग्लोबिन, एञ्जिम, रक्तप्रोटीन, हारमोन्सको उत्पन्न करने और महत्वपूर्ण अंग हृदय, एवं गुर्देको ठीक रखनेके लिये टूटकर आवश्यक प्रोटीन प्रदान करती हैं।

अधिकारियोंका कहना है कि शल्यक्रियाके बाद, हड्डी टूटने एवं शरीरके अन्य घावमें पूर्ण प्रोटीन की मात्रा बढ़ा देनी चाहिये।

**पूर्ण प्रोटीन**—प्रत्येक वनस्पति अपने अन्दर अनुकूल प्रोटीन उत्पन्न करताहै पर प्राणियोंमें यह बात नहीं है। मानव शरीरमें आधेसे कम एमिनों एसिड काम आते हैं। अतः जिस पदार्थ द्वारा हमारे लिये आवश्यक प्रोटीन मिले वही पूर्ण प्रोटीन है, जैसे—मांस, अंडा, दूध, आदि; किन्तु वनस्पति जात प्रोटीन प्रायः अपूर्ण होता है। फिर भी वैज्ञानिकोंने अनुसंधान करके काष्ठज मेवे, नारियल तथा बादाम और द्विदलमें सोया बीन को पूर्ण प्रोटीन बताया है।

उत्तम तो यह है कि हमारे नित्यके आहार का प्रधान खाद्य गेहूँ, चावल, जौ, बाजरा, तथा ज्वार हो, क्योंकि इनमें उत्तम प्रकार का प्रोटीन पाया जाता है।

आलू का भी प्रोटीन उच्च कोटि का है पर साधरणतः फल, चना, मटर, अरहर,उरद, एवं मूंग आदि दाल का प्रोटीन निम्न कोटिका होता है। सोयाबीन का प्रोटिन दूधके समान है और सेबके प्रोटीनका तो कहना ही क्या ? वह तो सर्व श्रेष्ठ होता ही है।

यह सब होते हुए भी बनस्पतिके प्रोटीनको किसी प्रकार व्यर्थ नहीं

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कहा जा सकता। जब पूर्ण प्रोटीनयुक्त खाद्य—दूध, अंडा, मांस एवं काष्ठज मेवे आदिके साथ इन खाद्योंको खाया जाता है तो वनस्पतिजात प्रोटीनकी कमीकी पूर्ति होती है और वह पोषण-कार्यमें सन्तोषजनक काम देता है। अतः अपूर्णके साथ पूर्ण प्रोटीनयुक्त खाद्य लेना आवश्यक है। इसीलिए नित्य कमसे कम आधा पाव दूध या १ पाव मठा लेनेकी सम्मति दी जाती है। इस बातकी पुष्टि विनोबाजीने भी अपने लेखमें की है।

डा० शेरमैनने भी बताया है कि अन्य अन्न कणके साथ २ छटाँक दूध या ४ छटाँक मठा या ३/४–१ औंस पनीरसे भी काम चल जाता है। साधारण तौरपर आवश्यकतानुसार २–३ पाव दूध लेनेमें शरीरके लिए पूर्णमात्रामें आवश्यक प्रोटीन मिल जाता है।

**दूधके अभावमें**—काष्ठजमेवे, अंडा, मांस, एवं सोयाबीनसे काम लिया जा सकता है, निम्नांकित खाद्यका प्रोटीन ४ औंस दूधके प्रोटीनके बराबर होता है :—

| नाम | औंस | कैलोरी |
|---|---|---|
| बादाम | ·७ | १३४ |
| अखरोट | १·३ | १२० |
| मांस (पेशी) | .८ | ४४ |
| सोयाबीन | ३/४ | ४२ |

एक अंडेमें ५ छटाँक दूधके बराबर प्रोटीन होता है, यह तो उदाहरण-के लिए बता दिया गया है पर इसीके आधारपर खाद्य तालिका देखकर दूसरे प्रोटीनयुक्त खाद्यके बारेमें भी निश्चित ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।

**साधारण प्रोटीनकी मात्रा**—ऊपरकी तालिकासे स्पष्ट है कि १ पौंड वजनपर १ कैलोरी प्रोटीन आवश्यक है। मोटे व्यक्तिकी शारीरिक शक्ति अधिक घटती (छीजती) है, अतः उसे अधिक प्रोटीन चाहिये। फिर भी उसे साधरणतः १२०–१५० कैलोरीसे अधिक प्रोटीन न लेना चाहिए।

लगभग एक औंस बादाम या १½ औंससे कम अखरोटसे ४ औंस

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
दूधका काम चल जाता है। अतः अन्य खाद्योंके साथ एक या दो औंस काष्ठज मेवा या उतना ही सोयाबीन, १ अंडा या २-४ छटाँक दूध लेनेसे बिना मांसके भी पर्याप्त मात्रामें आवश्यक प्रोटीन मिल सकता है।

**केवल भ्रम है ?**—कुछ लोगोंका तर्क है कि बिना मांसके प्रोटीनके काम नहीं चल सकता। पर इसमें कुछ सार नहीं है। महान् दार्शनिक साक्रेटीन, प्लैटो, बुद्ध दयानन्द, राममूर्ति एवं टालस्टाय मांस न खाकर केवल दूध और काष्ठज मेवोंसे पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त करते थे और युग प्रवर्तक पू० गांधीजी केवल काष्ठज मेवों तथा बकरीके दूधसे ही प्रोटीन प्राप्त करते थे। केवल भारतवर्षमें ही नहीं आज तो विश्वके कोने-कोने—(अमरीका, इंगलैण्ड, फ्रांस, आदि) में भी 'मांस छोड़ो, निरामिष बनो' का आन्दोलन जोर पकड़ रहा है।

वैज्ञानिकोंने अनेकों प्रयोग करके सिद्ध किया है कि कम प्रोटीनयुक्त आहारमें यदि उचित जातिका प्रोटीन हो, तो उससे रोग प्रतिरोधक शक्ति और साथ ही आयु भी बढ़ती है। अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगोंसे भी मुक्ति मिलती है। पर स्मरण रहे कि भोजनमें प्रोटीनका अधिक नहीं पर्याप्त मात्रामें ही होना आवश्यक है।

प्रोटीनसे उत्पन्न यूरिया जब बाहर नहीं निकल पाती तो आँतोंमें पहिले सड़ान पैदा करके धीरे-धीरे जीर्ण रोगका रूप धारण कर लेती है। अतः हमें उतना ही प्रोटीन लेना चाहिए जो शरीरके काम आ जाय। मांसके प्रोटीनसे सड़ान तेजीसे बढ़ती है।

—३—

## कार्बोहाइड्रेट

यह तो बताया ही जा चुका है कि कार्बोहाइड्रेटसे हमें शक्ति तथा गरमी प्राप्त होती है। ऊष्णांशके दृष्टिकोणसे हमारे भोजनमें भी यह $\frac{३}{४}$ भाग पाया जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कार्बोहाईड्रेटके दो अंग माने गये हैं :—

१—श्वेतसार

२—शर्करा

प्रत्येक श्वेतसार पूर्णरूपसे पचनेके बाद शर्करा में परिणत हो जाता है और मधुजन ( ग्लाइकोजिन ) बनकर मांसपेशियोंमें जमा रहता है। यही पूँजी 'उपवास' में काम आती है। इसकी नित्य कार्य एवं आयुके अनुसार प्रत्येक व्यक्तिको ३ से ५ छटांक तक की आवश्यकता होती है।

**अभाव**—इसके अभावमें आलस्य, निष्क्रियता एवं उत्साहहीनता रहती है।

**अधिकता**—इसकी अधिकतासे मोटापा आता है। यह श्वासनली, आमाशय, आंतों, हृदय, तथा गर्भाशयपर श्लेष्माके रूपमें इकट्ठा होकर विभिन्न प्रकारके रोगोंको जन्म देता है।

**श्वेतसार**—यह तो आपने भलीभांति समझ ही लिया कि हमारे आहारमें सबसे अधिक मात्रा कार्बोहाइड्रेटका होती और उसमें भी श्वेतसारका भाग और भी अधिक रहता है। इसीलिये प्रत्येक देशका आधार खाद्य श्वेतसार ही माना गया है।

किसी प्रदेशमें गेहूँ, किसीमें चावल, किसीमें मकई, किसीमें ज्वार-बाजरा तथा जौ आदि प्रधान खाद्यके रूपमें इस्तेमाल किये जाते हैं। आलूके श्वेतसारीय मूल्यको आँककर इसका भी उपयोग तेजीसे बढ़ रहा है और जहाँ शकरकन्द अथवा मिश्री कन्द अधिक मात्रामें होता है वहाँके निवासी ३–४ महीना जाड़में इसीपर निर्वाह करते हैं और उनका स्वास्थ्य भी बढ़िया रहता है।

शरीर संचालन एवं शक्तिके लिए गरमीकी आवश्यकता होती है। अपने कार्य संपादनके कारण प्रत्येक अवयव–हृदय, फेफड़ा, पेशी अथवा कोई भी अंग क्यों न हो शक्तिका ह्रास होता ही है और उस खोई हुई शक्तिकी पूर्तिके लिए हमें गरमीकी आवश्यकता पड़ती है। यह हमें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
श्वेतसारीय खाद्य द्वारा प्राप्त होती है। जब उन अवयवोंको पूरी शक्ति नहीं मिलती तब वे शिथिल पड़ जाते हैं और फलस्वरूप हृदय गति मन्द पड़ जाती है, कार्यके प्रति मनमें उत्साह नहीं रहता, पेशियाँ किसी चीजको स्पर्श करते भय खाती हैं। इस बातका अनुभव शिशिर ऋतुमें आसानीसे किया जा सकता है। उस ऋतुमें अधिक ठंडक रहने और साथ ही धूप निकलनेपर पर्याप्त गरमी जब नहीं मिलती तो चारपाई छोड़नेको जी नहीं चाहता। उस समय कोई तम्बाकू, कोई काफी-चाय अथवा गरम पानी पीकर अँगीठी जलाकर गरमी प्राप्त करता है, किन्तु इनकी गरमी स्थायी एवं निरापद नहीं होती क्योंकि इससे शरीर अपने अन्दर शक्ति अथवा गरमी नहीं प्राप्त करता और न इनसे पेशियाँ ही संचालित होती हैं बल्कि थोड़ी-थोड़ी देरपर ठंडक दूर करनेके लिए इन चीजोंकी माँग बढ़ने लगती है। इस प्रकार चाय अथवा काफीका आदी होकर एक-न-एक नये रोगका शिकार होना पड़ता है।

ठंड प्रदेशवाले मीठी चीजोंको खाना बहुत पसन्द करते हैं, क्योंकि इनमें श्वेतसार अधिक होता है जिससे शरीरको गरमी मिलती है। कई देशवाले तो साधारण बेर एवं झरबेरको सुखाकर रख लेते हैं और जाड़ेके दिनोंमें उसे खाते हैं। भारतवर्षकी गरीब जनता महुआका इस्तेमाल करती है। जाड़ेमें काष्ठज मेवेके साथ सूखे मेवे–किशमिस, खजूर, मुनक्का एवं गुड़ आदि मीठी चीजोंके खानेका चलन है। हमें कुछ सर्द वस्तुओंमें श्वेतसार एवं गरमी मिलती है।

उपरोक्त विवरणसे स्पष्ट है कि जीवन-आनन्द, कार्य-क्षमता, एवं स्वाथ्यकी दृष्टिसे गरमीका बड़ा महत्त्व है जिसे श्वेतसार द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

श्वेतसारका उपयोग केवल गरमीके लिए ही नहीं होता। गरमीके लिए उसका जो अंश काममें आता है उसके बाद बचा हुआ अंश वसामें बदलकर त्वचाके नीचे इकट्ठा रहता है। यह संचित श्वेतसार अभावके समय काममें आता है। प्रायः देखा गया है कि उपवासके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
दूसरे तीसरे दिनसे ही इकट्ठा हुआ श्वेतसार गरमी प्रदान करने लगता है। पचनेके बाद यह साधारणतः मांसपेशियों एवं यकृतमें मधुजन (ग्लाईकोजिन) के रूपमें इकट्ठा रहता है। जीवनमें क्षण-क्षणपर इसकी आवश्यकता होती है, किन्तु यह सुरक्षित कोष गाढ़े दिनों उपवास अथवा फाकाकशीमें काम आता है।

मनुष्य श्वेतसार, हरीसब्जी, फल एवं सूखे तथा काष्ठजमेवोंपर अपना सुन्दर स्वास्थ्य कायम रख सकता है। वैज्ञानिकोंने प्रयोग करके देखा है कि ६ मास तक केवल रोटी, आलू, तथा हरी सब्जियोंपर रहनेसे एक पहलवानके स्वास्थ्यमें तनिक भी अन्तर नहीं पड़ा। श्वेतसारको अनेक प्रकारसे इस्तेमाल किया जा सकता है। यदि अन्नकणके अंकुरोंको पीसकर दूधके साथ बच्चोंको दिया जाय तो उससे उस विटामिनकी पूर्ति होती है जिसका माताकी अपेक्षा पशु दूधमें सर्वथा अभाव रहता है।

**श्वेतसारके तत्त्व**—श्वेतसार सब प्रकारके अन्नकण तथा कुछ फलों और कन्दोंमें पाया जानेवाला एक प्रकारका चिपचिपा पदार्थ है जिसका अनुमान मैदे की लेई, चावलके माड़ और आलूसे कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त प्रत्येक पौदेमें भी श्वेतसार छोटे दानों (Granule) के रूपमें पाया जाता है औरप्रोटीनके प्रत्येक कणमें भी कार्बोजका कुछ अंश रहता ही है। जब प्रोटीनका कण टूट जाता है तो वह कार्बोजके रूपमें हो जाता है और शेष भाग यूरिया बनकर पेशाबके साथ बाहर निकल जाता है।

श्वेतसारमें लगभग कार्बन ६, हाइड्रोजन १०, और ओषजन (Oxygen) ५ के अनुपातमें पाया जाता है। और पचनेके पहिले द्राक्षशर्करा (Dextrone) बनता है और अन्तमें पाचन क्रिया द्वारा मधुजन (ग्लाइकोजिन) बनकर शरीरके काम आता है।

प्रत्येक पौदे, फल एवं अन्नकणका श्वेतसार विविध प्रकारका होता है और उसमें साइट्रिकएसिड (Citricacid), मैलिक एसिड (Malic acid) तथा टारटेरिक एसिड (Tortaric acid) पाया जाता है। ये अम्ल भोजन पचानेमें सहायक होते हैं। साइट्रिक एसिड, नीबू-शंतरा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मैलिक एसिड सेब और टारटेरिक एसिड किशमिस एवं इमलीमें पाया जाता है। टारटेरिक एसिडके लिए सस्ता और सर्वत्र सुलभ खाद्य इमली है।

फल—श्वेतसार जब पककर शर्करामें बदल जाता है तभी ये अम्ल उपयोगी भी सिद्ध होते हैं वरना कच्ची अवस्थामें खानेपर ये अम्ल उफान (वायु) उत्पन्न कर सकते हैं।

श्वेतसार खाद्यका वर्गीकरण—श्वेतसारका प्रधान साधन हुआ अन्न कण और मीठे फल। इन्हें वैज्ञानिकोंने गुण, पाचन, क्षार तथा अम्लके अनुसार निम्नांकित भागोंमें बाँटा है :—

१. जो आसानीसे पच जाय और क्षारमय भी हो।

यह केला, आलू, कटहल, शकरकन्द, सेब अमरूद आदि मीठे फलोंसे प्राप्त होता है।

२. जो अम्लमय हो तथा आसानीसे पच जाय।

यह चावल, जौ, साबूदाना, रामदाना, मकई एवं अन्य कन्दोंसे प्राप्त किया जा सकता है।

३. जिसके पचनेमें अधिक समय तो लगता हो, परन्तु साथ ही जो अम्लमय भी हो।

यह लगभग सभी प्रकारसे अन्नकण गेहूँ, ज्वार, बाजरा आदिमें पाया जाता है। इन अन्नोंसे चोकर अलग कर देनेपर तो वे लगभग शत प्रतिशत अम्ल हो जाते हैं क्योंकि उस समय उनमें केवल श्वेतसार तथा प्रोटीनका ही अंश बच रहता है। शेष तत्वक्षार—साधन प्राकृतिक लवण तथा फुजला आदि नष्ट हो जाते हैं।

श्वेतसार कच्चा भी पच सकता है पर पचनेके लिए उसके कणका टूटना अति आवश्यक है ताकि श्वेतसारकी थैली फट जाय और लालारस (लार) थूक उसपर ठीक-ठीक काम कर सके। इसके लिए खूब चबा-चबाकर खानेकी आवश्यकता है। इतना होते हुए भी पाचनशक्ति प्रबल होना चाहिए पर जिनकी पाचनशक्ति कमजोर हो और साथ ही चबा भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

न सकते हों उन्हें तो कच्चा अन्न हरगिज न खाना चाहिए। उन्हें पकाया हुआ ही खाना चाहिए।

अन्नकणका श्वेतसार तो कच्चा भी पच सकता है पर आलूका श्वेतसार कच्चा खाने पर नहीं पचता। उसका २०% अनपचा रह जाता है जिससे आँतोंमें ऐंठन तथा वायु पैदा होती है। इसीलिए कच्चा आलू खानेका निषेध है। स्मरण रहे कि कच्चा श्वेतसार ३-४ औंससे अधिक नहीं खाना चाहिए।

**जलवायु, आयु तथा श्रमके अनुसार**—इसकी विभिन्न मात्रामें आवश्यकता होती है। अधिक श्रम करनेवालेकी शक्तिका अधिक ह्रास होता है। अतः उन्हें अपेक्षाकृत अधिक श्वेतसारकी आवश्यकता होती है। बच्चों और बुड्ढोंकी अपेक्षा नौजवानकी अधिक आवश्यकता होती है बच्चोंको बचपनमें प्रोटीनकी अधिक आवश्यकता होती है और श्वेतसारकी कम। बुड्ढोंमें कार्यक्षमता घट जाती है तथा अग्नि मन्द पड़ जाती है जिससे श्वेतसारका ठीक-ठीक उपयोग नहीं हो पाता। इसी तरह गरम जलवायु एवं ग्रीष्म ऋतुमें कम और ठण्डे जलवायु तथा शरद ऋतु में अधिक श्वेतसारकी आवश्यकता होती है।

गरमीके दिनोंमें नये अन्न-कणके होनेपर लोग पूड़ी, परैठा तथा कचौड़ी आदि श्वेतसारीय खाद्य खूब खाते हैं और फलस्वरूप पेट खराब हो जानेपर हैजेका शिकार होना पड़ता है। इसका एकमात्र कारण यह है कि उन दिनों आवश्यकता से अधिक श्वेतसारका उपयोग हो जाता है। श्वेतसार पचकर शर्करा नहीं बन पाता और जब पचकर शर्करा नहीं बन पाता तो तब उसमें उफान आकर पतले दस्त होने लगते हैं।

**कम श्वेतसार**—श्वेतसारकी मात्रा कम होनेसे शरीरमें शक्ति एवं गरमीकी कमीका अनुभव होता है। काम करनेमें उत्साहहीनता, थकान तथा शरीरमें दुर्बलता आती जाती है।

**अधिक श्वेतसार**—अधिक मात्रामें श्वेतसारका उपयोग करनेपर जब उसकी पाचन-क्रिया ठीक नहीं हो पाती और शरीर उसका उपयोग नहीं

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कर पाता तब आँतोंमें सड़ान उत्पन्न होकर रक्त भी विषाक्त हो जाता है जिससे अनेक रोगोंका जन्म होता है। श्वेतसारकी सड़ानसे उसमें चिकनी श्लेष्मा पैदा होती है। लोग उसपर उचित ध्यान न देकर टाल देते हैं किन्तु वास्तवमें वही श्लेष्मा ही रोगकी घण्टी है। वर्षोंसे अतिरिक्त श्वेतसार खाते-खाते आँतों, आमाशय, फेफड़ों, श्वाँसनली तथा हृदय आदिमें चिकना पदार्थ (चर्बी) उत्पन्न हो जाता है और त्वचाके बीच तह जमकर मोटापा उत्पन्न कर देता है। मोटापासे शरीर निकम्मा हो जाता है और श्वाँस-नलीमें श्लेष्मा हो जानेसे दमा, ब्रांकाइटिस यहाँतक कि यक्ष्माका भी आक्रमण होता है। प्रो० एरनाल्ड इहरिटने अपनी पुस्तक श्लेष्मा रहित उपचार (Mucousless healing system) में विस्तार-पूर्वक समझाया है कि श्लेष्माकी अधिकतासे रोग उत्पन्न होते हैं और श्लेष्मा रहित भोजनसे रोग दूर होते हैं।

श्वेतसार जात शर्कराका जब शरीर उपयोग नहीं कर पाता तब रक्तमें सड़ान पैदा हो जाती है और क्लमि ग्रन्थि, लाला ग्रन्थि छोटी आँत एवं यकृत जिनका श्वेतसारके पाचन से सम्बन्ध है, कमजोर हो जाते हैं। इससे मधुमेह आदि रोगोंका आक्रमण होता है। मधुमेहमें चीनी (गन्नेकी) खाकर थोड़ी देर बाद पेशाब किया जाय तो वह पेशाबके रास्ते निकल आती। श्वेतसार जन्य श्लेष्मामें जब अधिक सड़ान होने लगती है तब मवाद पैदा हो जाता है और अन्तमें सारे रक्तमें मवाद कोष (Pus cells) हो जाते हैं।

**श्वेतसारका उपयोग**—इसका उपयोग प्राकृतिक रुपमें ही अधिक उपयोगी है। हाँ, यदि दूसरे रूपमें इस्तेमाल करना हो तो मंद-मंद आँचमें पकाकर इसका व्यवहार करना चाहिये। इसमें इनकी थैली फूट जाती है और लाला रस ( लार ) उनपर ठीक-ठीक काम करता है। यदि पकाया न जाय तो छोटी आँत एवं क्लोम ग्रन्थिको उसे पचानेमें अधिक काम करना पड़ता है। चोकर समेत आटेकी रोटियाँ तथा कन समेत चावलका भात ठीक है पर मैदे की पूड़ी, कचौड़ी, बिस्कुट, केक, मिठाई परावठा आदि तो हरगिज न खाने चाहिये। इनके व्यवहारसे स्वास्थ्य खराब होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मगर आश्चर्य यह है कि देश-विदेश हर जगह श्वेतसारका ही साम्राज्य है। सुबह चाय पीजिये तो टोस्ट, बिस्कुट, जलेबी, मठरी, हलुआ, पूड़ी, कचौड़ी, नमकीन आदि कोई न कोई चीज रहती ही है, दोपहर को भोजन कीजिए तो आलू, धूइया, बंडेकी सब्जी, चावल, गेहूँ, मिठाई आदि रहती है और शामको भी इसी प्रकारकी वस्तुओंकी अधिकता रहती है। इतना श्वेतसारीय खाद्य लेकर हम बीमार न होंगे तो क्या वे पशु पक्षी होंगे जो घास चरकर, पानी पीकर, वायु एवं धूप सेवन कर और दिन भर चल एवं उड़कर जीवन व्यतीत करते हैं।

सर्वोत्तम तो यह है कि श्वेतसार को हरी अवस्थामें ही इस्तेमाल किया जाय। उस सयम उनमें मिठास तथा सुपात्रता रहती है।

---

—४—

## शर्करा

यह तो वताया ही जा चुका है कि शरीर संचालनके लिए गरमीकी आवश्यकता होती है। वह गरमी कार्बोहाइड्रेट—श्वेतसार और शर्करासे प्राप्त होती है, चिकनाई शर्कराके साथ प्रज्वलित होकर शक्ति उत्पन्न करती है और अधिक कार्य-क्षमता प्रदान करती है। बिना शर्कराके चिकनाई अच्छी तरह न जलकर सुलगती रहती है जिससे थकान आती है। इसीलिए हवनमें भी गुड़-घीका विधान है ताकि वह अच्छी तरह प्रज्वलित हो जाय।

श्वेतसारके सम्बन्धमें तो बताया ही जा चुका है कि प्रत्येक श्वेतसार पचनेके बाद शर्करामें परिवर्तित होकर यकृत धमनी द्वारा रक्तमें मिलता है और शरीर-उपयोगसे बचा हुआ शर्करा मधुजन (ग्लाइकोजिन) छान

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कर यकृत तथा मांसपेशियों आदि स्थानोंमें इकट्ठा रहता है, अन्वेषण द्वारा वैज्ञानिकोंने बताया है कि :

| | | |
|---|---|---|
| यकृतमें | ३८ | प्रतिशत |
| पेशीमें | ४४ | ,, |
| हड्डीमें | ९ | ,, |

अन्य तन्तुओंमें ९ प्रति शत मधुजन ( ग्लाइकोजिन ) इकट्ठा रहता है ।

**शर्करांके प्रकार**—यों तो शर्कराके कई प्रकार हैं पर मुख्यतः लोग ईख शर्करा ( Cane sugar ) से ही परिचित हैं । पहिले तो शर्करा रस, राब, गुड़, खण्ड सारी तथा सेवारी शक्करसे ही प्राप्तकी जाती थी पर अब इस यन्त्र युगकी कृपासे सफेद चीनीके रूपमें मिलने लगी है । यह शर्करा स्वाध्यके लिए हानिकारक होती है । इसलिए गांधीजीने इसे **सफेद जहर** ( White poison ) कहा है । इसके अतिरिक्त अन्य शर्कराओंके सम्बम्धमें भी जान लेना आवश्यक है । शर्कराके निम्नांकित भेद हैं :

| | |
|---|---|
| दुग्ध शर्करा— | Milk sugar |
| द्राक्ष शर्करा— | Grape sugar |
| फल शर्करा— | Fruit sugar. Fruetne |
| अन्य शर्करा— | Maltose |
| ईख शर्करा— | Cane sugar |

**दुग्ध शर्कराकी आवश्यकता**—मनुष्यको गर्भ कालसे मृत्यु तक रहती है । यह अन्य प्राणियोंकी अपेक्षा स्त्रीके दूधमें अधिक मात्रामें पायी जाती है । इसीलिये बच्चोंको बाहरका दूध देते समय उसमें अलगसे चीनीकी आवश्यकता होती है । पर वास्तवमें वह दुग्ध शर्करा ही होना चाहिये जिसका कि उसमें अभाव है । ईखकी शर्करा मिलानेसे बच्चेके स्वास्थ्यपर बुरा प्रभाव पड़ता है । बच्चा पेचिस, आवं, दूध फेंकना, अपच, पतले दस्त, यकृत विकार, तथा सूखा आदि रोगका शिकार होता है । अतः

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
बच्चेके दूधमें सदा दुग्ध शर्करा ही मिलानी चाहिये। उसके न मिलनेपर फल शर्करा मिलानी चाहिये। इनके अतिरिक्त शहदसे भी काम लिया जा सकता है। विभिन्न दूधोंमें शर्करा इस प्रकार पाया जाता है:—

स्त्रीके दूधमें ६-७% अन्य प्राणियोंके दूधमें ४½–५% प्रतिशत दुग्ध शर्करा पाया जाता है। जब माँ बच्चेको समयपर दूध नहीं पिला पाती तो उसके पेशाबमें दूधकी-सी गन्ध आती है और शरीरमें ग्लूकोजकी मात्रा बढ़ जाती है। किन्तु इससे पेशाबमें दुग्ध शर्करा नहीं आती क्योंकि यह तो स्तनमें ही रहता है। यह ईख शर्कराकी अपेक्षा कम मीठा और कम घुलनशील होता है और अपने वजनके ६ गुना पानीमें घुलता है।

**दुग्ध शर्कराकी पाचन क्रिया**—आन्त्रिक रस द्वारा दुग्ध शर्कराका कण टूटनेपर फल शर्करा ( Glucose ) तथा अन्न शर्करा (Maluctose )के कण बनते हैं। इसके खानेसे पेटमें उफान-सड़ाव एवं किसी प्रकारकी उत्तेजना नहीं होती। इतना ही नहीं यह आन्त्रिक रोगके लिए बहुत ही उपयोगी है। इससे आन्त्रिक रोगके कीटाणु (Intestialfora) बदलते हैं। यदि रोजाना ३-३ औंस ४-४ घन्टेपर तीन बार दुग्ध शर्करा ली जाय तो आंन्त्रिक गन्दगी आसानीसे दूरकी जा सकती है पर अधिक लेनेपर मिचली आनेका भय रहता है। वजन बढ़ानेके लिये भी इसका प्रयोग सफल सिद्ध हुआ है।

**द्राक्ष शर्करा**—के महत्त्वको तो एलोपैथि,यूनानी एवं आयुर्वेदवाले सभी स्वीकार करते हैं और इसका अंगूरी शराब तथा द्राक्षासव बनाकर इस्तेमाल करते हैं। पर इसमें अम्लगुण एवं हल्का नशा हो जाता है जिससे लाभके साथ ही रक्तमें अम्लता उत्पन्न होनेका भी भय रहता है।

यह उत्तम प्रकारके अंगूर तथा अन्य फलोंमें भी पाया जाता है। वैज्ञानिकोंने इसे पूर्व पचा खाद्य (Prodigested food) कहा है क्योंकि इसे पचानेमें पाचन प्रणालीको श्रम नहीं करना पड़ता।

खानेके बाद शीघ्र ही शरीर इसका उपयोग कर लेता है। इसीलिये तात्कालिक शक्ति पहुँचानेके लिए शहद, किशमिसका पानी, ग्लूकोज

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अथवा ग्लूकोजका इंजेक्शन दिया जाता है। इससे पेट भी अच्छी तरह साफ होता है। एक चिकित्सक महोदय तो १ छटांक किशमिसको पावभर पानीमें और एक नीबूके रसमें भिगोकर सुबह ८ बजे उसे रोगियोंको देते थे। इसका नाम उन्होंने। ( Frut liquire ) रखा था। इस पेयसे अनेक प्रकारके रोग दूर होते थे। प्रत्येक शर्करा शरीरके उपयोगमें आनेके बाद प्रथम द्राक्ष शर्करा बनता है और इस शर्करासे भी आंतोंकी उफान सड़ान दूर होती है।

**फल शर्करा**—यह शर्करा तथा द्राक्षा शर्करा ( Dextrose ) प्रायः सभी फलोंमें पाया जाता है। पौधेके रसमें यह फलशर्करा (Glucose)के साथ पाया जाता है। फल पकनेपर उसका ईख शर्करा द्राक्ष शर्करा ( Glucose )में बदल जाता है अतः सदा पके हुए फल खाना चाहिये वरना कच्चा फल खानेसे क्षारके बदले अम्ल मिलता है। मधुमेहके रोगीके लिये भी अन्य शर्कराकी अपेक्षा फल शर्करा निरापद सिद्ध हुआ है। लेखकने स्वयं अनेक रोगियोंको इस शर्करापर रखकर लाभ पहुँचाया है।

**अन्न शर्करा**—यह नित्य खाये जानेवाले अन्नकण—गेहूँ, जौ, चावल, मकई आदि श्वेतसारीय खाद्योंमें पाया जाता है। यह ईख शर्करासे अधिक उपयोगी है। जहाँ ईख शर्करासे अनेक रोग होते हैं वहाँ इससे अनेक रोग भागते हैं। इससे आँतोंकी सड़ान दूर होती है।

इसकी पाचनक्रिया लाला रस (लार) से शुरू होकर आंत्रिकरस द्वारा प्रत्येक कण फलशर्करा (Glucose) में बदल जाता है। श्वेवतसार अन्नशर्करा, डोक्स्ट्रिन तथा फलशर्करा (Glucose) का प्रधान साधन है। इसीलिए सस्ता अन्नकण मकईसे ग्लूकोज तैयार किया जाता है यह कन्द आलू, सकरकन्द, मिश्रीकन्दमें भी पाया जाता है। अन्नकण एवं आलूमें यह ३ होता है। थोड़ी मात्रामें कच्चे फलमें भी पाया जाता है पर इसका अर्थ यह न लगायें कि कच्चा फल खाना चाहिए। यह अंकुरित होनेवाले अन्नकण से मिलता है और पाचनक्रियामें टूटनेके बाद

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सभी श्वेतसारसे यह बन जाते हैं।

ठंडे पानीसे इसके कण नहीं टूटते हैं, पर गरम पानीमें मिलानेसे इसके कण टूटकर लेईका रूप धारणकर लेते हैं। इसीलिए रोगीको पथ्यके रूपमें उबले हुए आटेकी रोटी दी जाती है। रोटी सेंकनेसे भी इसके कण टूटते हैं। यही कारण है कि दुर्बल पाचन शक्ति वालेको कच्ची रोटी अथवा आटासे पेचिश की शिकायत हो जाती है।

बच्चा अपने प्रति पौंड भारपर ३/४ ड्राम दुग्ध शर्करा ओपजनित (Oxidise) कर सकता है और इसी प्रकार ईख शर्करा भी। पर इससे अधिक लेनेपर पेशाबमें चीनी आने लगती है। अन्न शर्करा इसका अपवाद है क्योंकि इसके तीन गुना लेनेपर भी पेशाबमें चीनी आनेका भय नहीं रहता।

इससे जलन एवं किसी प्रकार की उत्तेजना नहीं होती। इससे कैलशियम, लोहा, एवं अन्य विटामिन, जिसका ईख शर्करामें अभाव है, मिलता है।

आंतोंके प्रदाह, कब्ज एवं बच्चों तथा अन्य रोगियोंके लिये बड़ा उपयोगी है क्योंकि इसमें हलका रेचक गुण भी होता है।

**ईख शर्करा**—अभी तक तो ऐसे शर्कराकी चर्चा की गई है जिससे साधारण जनता नहीं कुछ ही लोग परिचित हैं; पर अब उस शर्करा की चर्चा करना चाहता हूँ जिससे सारा संसार परिचित है। वह है "चीनी" या 'शकर' अर्थात् ईख-शर्करा।

यह बनस्पति वर्गमें फलशर्करा **फ्रक्टोज** तथा (द्राक्ष शर्करा) ग्लूकोज से मिला रहता है। यह चोकंदर तथा ईख से तैयार किया जाता है। अनानास और खूब मीठे गाजर में भी उसमें पाये जाने वाले कुल चीनी का आधा भाग यही पाया जाता है। प्रायः देखा गया है कि पेटके रोगियोंको अनन्नास अधिक मात्रा में देने से उफान आकर पतले दस्त आने लगते हैं।

इन बीस-पचीस वर्षोंमें केवल हमारे ही देशमें इस चीनीकी उपज


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तथा खपत नहीं बढ़ी है, बल्कि अमरीका, जिसे शिक्षित देश कहा जाता है, में १८२०-१९२० तकमें चीनीकी खपत प्रति व्यक्ति १० पौंड प्रति वर्ष से थी। अब यह बढ़कर १०० पौंड हो गयी है। इसीलिए मधुमेह रोग वहाँ जोरोंसे बढ़ रहा है। जहाँ चायकी खपत अधिक होगी वहाँ चीनीका भी होना स्वाभाविक है और फलस्वरूप मधुमेहका भी।

**ईख शर्करा (चीनी) की पाचन क्रिया**—इसकी पाचन-क्रिया लालारस तथा आमाशयिक रससे न होकर केवल आंत्रिक स्राव द्वारा होती है। चीनीके कल आंत्रिक स्रावद्वारा टूटते हैं और पचकर अंतमें (Glucose) तथा फल शर्करा बनकर रक्तमें मिल जाते हैं और आंतें जब इन्हें नहीं पचा पातीं तो जलन एवं प्रदाह होने लगता है।

**चीनी क्यों नहीं ?**—विज्ञान जब उन्नत हो और चीनी बनानेमें हजारों व्यक्तियों तथा यंत्रोंकी पूरी शक्ति लग रही हो तब चीनीको "सफेद जहर" कहना कहाँ तक उचित है ? यही नहीं कि प्राकृतिक चिकित्सक ही बल्कि बड़े-बड़े एम० डी० जैसे डा० के लाग, डा० लिंडलार, रैस्मस अलसेकर ऐसों ने भी इसका विरोध किया है। आखिर इसका इतना विरोध क्यों ?

जिस प्रकार आटेसे चोकर, चावलसे कन, सब्जी तथा फलसे छिलका निकाल देनेपर उनके बहुतसे आवश्यक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, उसी प्रकार गन्नेसे चीनीको जितना ही सफेद किया जाता है उतना ही उसमेंसे कैलशियम, लोहा, अन्य प्राकृतिक लवण तथा विटामिन आदि उपयोगी तत्व नष्ट होते चले जाते हैं। गन्नेके रससे कम गुड़, गुड़से कम खंडसारी, सेवारी शक्करमें उपयोगी प्राकृतिक लवण पाये जाते हैं। पर सफेद चीनीमें उसका सर्वथा अभाव है और सीरा ( चोटा ) में भरमार है।

**चीनी और रोग**—चीनीको पचाने एवं उसके नष्ट हुये तत्त्वोंकी पूर्तिके लिये पाचन प्रणाली शरीरसे कैलशियम तथा लोहा ग्रहण करती है। फलस्वरूप हमारे शरीरमें उन तत्त्वोंका अभाव हो जाता है। यों तो इसका प्रभाव संपूर्ण हड्डीपर पड़ता है पर उसका प्रत्यक्ष प्रभाव दांतोंकी खराबी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
है। अधिक मिठाई खाने वालोंके शरीरपर फोड़े-फुंसी नजर आते हैं और उनका फोड़ा ठीक होनेमें वर्षों ले लेता है। अधिक चीनी खानेमें आक्जेलिक एसिड तैयार होता है और शरीरको इसकी अधिक आवश्यकता नहीं है। इसे बाहर निकालनेके लिये जब पर्याप्त कैलशियम नहीं मिलता तो यह शरीरके अन्दर रहकर उपद्रव पैदा करता है और इस तत्त्वको निकालनेके लिये शरीर अपने अन्दरका कैलशियम खर्च करता है और फिर कैलशियमके अभावमें अनेक रोग होते हैं,

अन्य खाद्योंकी अपेक्षा सफेद चीनी भूख संतुष्टि अधिक करता है इसलिये जब यह लिया जाता है तो अन्य आवश्यक मूल्यवान तत्त्व अलग हो जाते हैं। सफेद चीनी ( Refined ) पर मुँहमें एक प्रकारके कीटाणु ( Grems ) जैसे बढ़ते हुये पाये जाते हैं और यह उसे दुग्ध अम्ल ( Lactic acid ) में तोड़ता है जो तेजीसे दांतोंको हानि ( Decay ) पहुँचाता है।

यदि आप वास्तवमें भूखको संतुष्ट करना चाहते हैं तो चीनीके बदले शहद तथा अन्य सूखे मेवे इस्तेमाल करना चाहिये और सबसे सस्ता सीरा राब गुड़ ( Molasses ) राब एवं गुड़ व्यवहार करना चाहिये।

**चीनी और आंत्रिकरोग**—आंत्रिकरोगमें प्रायः सभी चिकित्सक इस चीनीको मना करते हैं; क्योंकि इससे श्लेष्मिक झिल्लियोंमें जलन उत्पन्न होती है और इस जलनके कारण अनेक रोग आँव, पेचिस, संग्रहणी एवं दर्द आदि होता है। केवल आंत्रिक झिल्लियोंपर ही नहीं बल्कि शरीरके समस्त झिल्लियोंपर इसका प्रभाव पड़ता है इसलिये सर्दी, जुकाम, खांसी एवं दमा आदिमें भी इसका उपयोग बंदकर दिया जाता है।

**चीनीके साथ अन्य बुराइयाँ**—जिस प्रकार शराबके साथ अनेक बुराइयाँ हैं उसी प्रकार चीनीके साथ भी। पहिले तो केवल चीनीसे संबंध होता है फिर हलुआ ऐसे गरिष्ट चीजको खानेका मन करता है। इसके बाद विभिन्न प्रकारकी मिठाई, पकवानपर मन चलता है। पहले तो छोटी-मोटी मिठाइयाँ तो लोग घरपर ही बना लेते हैं पर आदत पड़ जानेपर बाजारों

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की मिठाई, जहाँ सफाईका सर्वथा अभाव है, शुद्धताकी गारंटी नहीं और हजारों मक्खियाँ भिनभिनाया करती हैं, को बिना किसी विचारके सरे बाजार खाना प्रारंभकर देते हैं। फिर आदत बिगड़नेपर मिठाई खरीदने के लिए वे चोरी करना शुरू कर देते हैं, और रेस्ट्रांमें जाकर लुक छिपकर खाते हैं।

**चीनीके बदले**—इतना जान लेनेके बाद यह प्रश्न उठता है कि आखिर चीनीके बदलेमें क्या लें? इसका स्पष्ट उत्तर है कि स्वाभाविक रूपमें गन्ना, गुड़, खजूर, किशमिश, केला, अंजीर एवं आम आदि मीठे फल जो जिस ऋतुमें मिल जायं लेना चाहिये। इनसे विभिन्न प्रकारकी शर्करा मिलेगी।

यदि चीनीके बदले राब, सीरा लें तो वह अधिक उपयोगी है। इसमें प्रचुरमात्रामें ग्लुकोज, कैलशियम, लोहा एवं तांबा आदि आवश्यक तत्त्व रहते हैं।

---

—८—

## चिकनाई

बल-शुक्र-रस-श्लेष्म-मेदो-मज्ज विवर्धनः।
मज्जाविशेषतोऽस्थनां च बल कृत्स्नेहने ॥१७॥ चरक अ० १३

बल, शुक्र, रस, श्लेष्म, मेद तथा मज्जाको बढ़ाती है। विशेषकर अस्थियोंकी शक्ति बढ़ाती एवं शरीरको चिकना बनानेमें विशेष रूपसे हितकारी है।

कार्बोहाइड्रेटकी भाँति चिकनाईमें भी गरमी प्रदान करनेकी शक्ति है। शक्ति देनेके लिये यह सबसे अधिक समादृत खाद्य है। एक औंसमें लगभग २०० कैलोरी मिलता है। यह मक्खन, क्रीम, तेल, चिकनाईयुक्त खाद्य-मांस, पनीर, काष्ठजमेवा, अंडेकी जरदी, आदिसे मिलता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ईंधनात्मक गुणमें चिकनई कार्बोहाइड्रेटसे भिन्न है; क्योंकि यह शरीरमें पहुँचकर तुरंत जलने लगता है; किंतु चिकनाई तंतुओंमें इकट्ठा होनेके बाद ही इस काममें आता है।

प्रचलित विचारधाराके प्रतिकूल मुलायम चिकनाई 'soft fat' आसानी एवं पूर्ण रूपसे पच जाते हैं। विशेषकर शुद्ध वनस्पति तेल, मक्खन, तथा क्रीम जो शरीर तापसे कम गरमीमें ही घुलने लगते हैं। कैलोरी प्रदान करनेके साधनके अतिरिक्त भी वनस्पति तेल विटामिन बी० ६, ई० तथा के० भी प्रदान करता है। शरीरके प्रत्येक कोषकी रचनामें चिकनाईका महत्त्वपूर्ण स्थान है। स्नायु, और मस्तिष्क तंतुमें तो है ही।

**रासायनिक रचना**—में भी कार्बोहाइड्रेटसे भिन्न और उससे अधिक गरमी प्रदान करता है क्योंकि १ औंस कार्बोहाइड्रेटमें ११४ जब कि उतने ही चिकनाईमें २२५ कैलोरी होता है। चिकनाईकी साधारण रचना इस प्रकार है :—

कार्बन ७६.५%
हाइड्रोजन १२%
आक्सीजन ११.५%

**चिकनाईके प्रकार**—यों तो चिकनाईके अनेक प्रकार हो सकते हैं पर मुख्यतः इसे दो भागोंमें विभाजित किया जा सकता है:—

(१) वनस्पतिजन्य—यह हर प्रकारके तेल—तिल, सरसों, मूंगफली एवं अलसी आदि तथा हर प्रकारके काष्ठज मेवे—नारियल, बादाम, अखरोट, काजू- पिश्ता, चिरौंजी-चिलगोजा आदि में पाया जाता है।

(२) पशुजन्य—अन्य देशोंमें तो और भी प्रकारकी चिकनाई होती है पर हमारे देशमें तो केवल गाय, बकरी एवं भैंसका ही प्रचलित है। इसमें बकरीका प्रथम, गायका द्वितीय तथा भैंसका तीसरीका चिकनाई होता है। जिस चिकनाईका कण जितना ही छोटा होगा वह उतना ही सुपाच्य होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दूधकी चिकनाईमें साधारणतः ७५.१७% कारबन, ११.७२% हाइड्रोजन तथा १३. ११% ओषजन होता है।

इसके अतिरिक्त आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ चरकमें चिकनाईको चारों भागोंमें बाँटा गया है :—

१–घी, २–तेल, ३–चरबी, ४––मज्जा, पर अपने यहाँ तो केवल घी और तेलका ही प्रचलन है।

सर्व साधारणके लिये—दोनों प्रकारकी चिकनाईमें गाय, भैंसका घी तथा नारियल और तिल्लीका तेल अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है। संपूर्ण नारियल तथा तिल खानेपर चिकनाईके साथ-साथ उच्चकोटिका फुजला कैलशियम, लोहा तथा प्रोटीन भी मिलता है और इससे कब्ज भी आसानीसे दूर होता है। बहुतसे वैज्ञानिकोंका तो कहना है कि नारियलमें रेडियम भी मिलता है। ऋतु अनुसार चिकनाई—का भी महत्त्व है कि किस ऋतुमें किस प्रकारकी चिकनाई हितकर होती है। इसके लिये चरकका यह श्लोक स्मरण रखना चाहिये। अध्याय १३, सूत्र १८

सर्पिः शरदि यातव्यं, वसा मज्जा च माधवे।
तैल प्राष्टवि, नात्युष्णशीते स्नेहं पिवेन्नरः॥

घी शरदऋऋतु (क्वार कार्तिक), चरबी-मज्जा वसंतऋतु (फागुन चैत) तथा तेल वर्षाकाल (सावन भादौं) में सेवन करना चाहिये। अति ऊष्णकाल (ग्रीष्म) और अति शीतकालमें स्नेह नहीं पीना चाहिये।

**चिकनाईकी पाचनक्रिया**—कार्बोहाइड्रेट पचकर डेक्स्ट्रिन अथवा ग्लूकोजमें बदल जाता है। डेक्स्ट्रिन तथा ग्लूकोजसे ही श्वेतसार तैयार होता है और अंतमें पचकर वह फिर अपनी पूर्वावस्थामें पहुँच जाता है किंतु चिकनाईकी पाचनक्रिया भिन्न है क्योंकि इसकी पाचनक्रियाके दौरानमें साबुन बनानेकी तरह प्रक्रिया होती है। चिकनाई पहिले तैलमयी सफेद फेना (झाग) बनता है, इसके बाद अम्ल एवं ग्लिसिरीन बनता है और अंतमें पित्त तथा क्लोम रसद्वारा पोटास और सोडासे मिलकर साबुन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बनता है। ग्लिसिरीन जज्ब होनेके बाद चिकनाई अनेक प्रकारके अम्लसे मिल जाता है। चिकनाईमें निम्नांकित अम्ल पाये जाते हैं और इन्हें मेदाम्ल कहा जाता है :—

## ब्युटाइरिक

१—ब्युटाइरिक अम्ल (Butyric acid) मखन तथा अन्य प्रकारकी कुछ चिकनाईमें ५-६% ग्लिसिरीन पाया जाता है।

२—कैप्रिआक्क अम्ल (Caprioc acid) बकरी, गाय तथा नारियलकी चिकनाईमें होता है।

३—कैप्रलिक अम्ल (Caprylic acid) नारियलके तेल, गाय और बकरीके मखनमें पाया जाता है।

४—कैप्रिक (Capric acid) नारियलके तेल, बकरी तथा गायके मखनमें पाया जाता है।

५—लारिक अम्ल (Lauric acid) मखन तथा कुछ वनस्पति तेलमें पाया जाता है।

६—मिरिस्टिक अम्ल (Myristic acid) नारियलके तेल तथा मखनमें होता है।

७—पामिटिक अम्ल (Palmitic acid) वनस्पति तथा प्राणी-जन्य (जैसे-घी, मखन, मज्जा आदि) चिकनाईमें होता है।

८—स्टियरिक अम्ल (Stearic acid) यह ठोस चिकनाई विशेषकर जिनमें गलनेकी शक्ति होती है।

उपरोक्त विवरणसे स्पष्ट है कि आठ प्रकारके मेदाम्ल होते हैं। इनके अलावा दो प्रकारके और मेदाम्ल होते हैं।

१—जमने वाला मेदाम्ल (Saturated fatty acid)—यह अम्ल जिस चिकनाईमें होता है वह अपने आप जम जाता है, जैसे—घी, चर्बी, नारियल, गुल्दू तथा बिनौलाका तेल आदि।

२—न जमनेवाला मेदाम्ल (Unsaturated fatty acid)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिसमें यह अम्ल होता है वह अपने आप नहीं जमता बल्कि पानी ही की तरह रहता है। जैसे—सरसों, तिल्ली, अलसी, मूंगफली, जैतून, सोयाबीन आदिका तेल। यह स्वास्थ्यके लिये बहुत आवश्यक है और कभी-कभी विटामिन एफ. प्रदान करता है।

आवश्यक मेदाम्ल कैलशियम तथा फासफोरसको दांत एवं हड्डियोंमें इकट्ठा होनेमें विटायिन डी.की क्रियाके पूरकका काम करते हैं।

इनसे संक्रामक-रोग-प्रतिरोधक-शक्ति प्राप्त होती हैं विशेषकर यक्ष्माको रोकने की। भोजनमें जब ये मेदाम्ल नहीं होते तो ऊकौता तथा त्वचा फटने (चटकने) का रोग होता है।

वनस्पति घी-की गहराईमें उतरनेके पहिले यह जानना आवश्यक है कि आखिर यह क्या बला है जिसका इतनी जोरोंसे प्रचार हो रहा है। यह निकेल धातुको मिलाकर जमाया हुआ नारियल, मूंगफली, और बिनौलेका तेल है। जब इसे हाइड्रोजिनेट किया जाता है तो उसके कुछ सूक्ष्म तत्त्व, जिनका अनुभव व्यवहार करके ही किया जा सकता है, नष्ट हो जाते हैं और साथ ही वह इतने फारनहाइटपर ले जाकर जमाया जाता है कि फिर उसे शरीरमें जज्ब करनेके लिये उतने ही फारनहाइटकी आवश्यकता होती है।

**वनस्पति घी और स्वास्थ्य**—जब इसके कण हमारी आंतोंमें पहुँचते हैं तो वे पचनेमें कठिन होनेके कारण हमारी आंतोंकी परतोंमें चिपक जाते हैं। इस चिपकनसे हमारी आंत्र-पेशियोंकी गति मन्द पड़ जाती है और आंतमें सिकुड़न होकर रक्त संचारमें कमी आ जाती है जिसके कारण कब्ज, आंव, कोलाइटिस आदि अनेक रोगोंका जन्म होता है। इस प्रकार जब हमारा रक्त दूषित हो जाता है तो अनेक प्रकारके रक्त सम्बन्धी रोगोंका जन्म होता है। निकेलधातु हमारे शरीरमें जज्ब न होकर विजातीय द्रव्य बनकर रोगका कारण बन जाती है। साधारण व्यक्तियोंका नहीं बड़े-बड़े वैज्ञानिकोंका यह दावा है कि "वनस्पति घी"से बहुत हानि होती है। ऐजटनगरमें चूहोंको जमाये हुये तेल और घीपर रखकर प्रयोग करके देखा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गया कि जमाया हुआ तेल खानेवाले चूहे अन्धे हो गये। जब वह चूहोंको इस प्रकार अन्धाकर सकता है तो मनुष्योंके लिये कहना ही क्या ! यह प्रमाणित है कि देशमें वनस्पति घीकी खपत हो जानेसे रतौंधी मोतियाबिंद आदि अनेक प्रकारके नेत्र रोग उत्तरोत्तर बढ़ रहे हैं। इसके अलावा अन्य प्रकारकी भी हानियाँ होती हैं।

१—हाइड्रोजन मिले तेलके इस्तेमालसे बाढ़ रुक जाती है।

२—इसके इस्तेमालसे समान रूपसे कैलशियम जज्ब नहीं हो पाता।

३—इसकी वजहसे चर्बीला ढाँचा बदल जाता है। सन् १९३७ में प्रति वर्ष २५००० टन बनस्पति घी तैयार किया जाता था जिनमें २३००० टन वनस्पति घी मिलावटमें इस्तेमाल किया जाता था पर इस समय तो इसकी उत्पत्ति अत्यधिक टनतक पहुँच गई है। इससे स्पष्ट है कि पहिलेसे अधिक मिलावट हो रहा है लेकिन फिर भी सरकारने मिलावट रोकनेके लिये आजतक कोई रंग भी निश्चित नहीं किया।

इसके द्वारा स्वास्थ्यकी यह गिरी अवस्था देखकर देशके वैज्ञानिकों एवं नेताओंकी आँखें खुलीं और उन लोगोंने जोरोंका विरोध करना शुरू किया। पर न तो उस सरकारने ध्यान दिया और न इस सरकार ने ही। इस सम्बन्धमें कुछ प्रमुख व्यक्तियोंके विचार इस प्रकार हैः—

"वनस्पति घी एक गैर जरूरी चीज है। तेलोंमें से नुकसान पहुँचाने वाले भाग निकाले जा सकते हैं पर उन्हें जमानेकी शक्ल देनेकी जरूरत नहीं। सिक्के बनानेपर सजा होती है फिर जाली घीके लिये क्यों न काफी सजा दी जाय जब कि असली घी सिक्कोंसे कहीं ज्यादा कीमती है।"

—गांधी जी

"यह एक डरावनी चीज है। एक तरफ वनस्पति घीका फैलना और दूसरी ओर गायोंका काटना, दोनोंके बीच लोगोंके जीवनकी जड़ काटी जा रही है। मानो जान बूझकर यह किया जा रहा है।"

—महामना मालवीय जी।

"वनस्पति घी न तो घी है न तेल ही है अगर तेल ही खाना है तो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कोई वजह नहीं कि इसे तेलके रूपमें क्यों न खाया जाय और उसे घी समझकर क्यों अपनेको धोखा दिया जाय और वह धोखा सभी तेलके मुकाबिले ज्यादा कीमत देकर।" राष्ट्रपति डा० राजेन्द्रप्रसाद।

**चिकनाई और शरीर**—जिस प्रकारके चिकनाईको हम इस्तेमाल करते हैं उसी प्रकार हमारे शरीरकी बनावट भी होती है।

**शाकाहारी बनाम मांसाहारी चिकनाई**—शाकाहारी प्राणियोंकी चिकनाई मांसाहारीकी अपेक्षा सख्त होती है क्योंकि बनस्पतिके चिकनाईमें गलनेकी उतनी शक्ति नहीं होती जितनी मांसके चिकनाईमें। मानव शरीरकी चिकनाई कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाईसे मिलकर बनती है।

यों तो अनेक पशु जन्य चिकनाईयाँ होती हैं पर अपेक्षा कृत मक्खन और क्रीम शीघ्र पचता है, बनस्पति तेल विशेषकर जैतून, नारियल एवं विनौला भी शीघ्र पचता है।

**तत्त्वकी विभिन्नता**—पाचन क्रियामें तो चाहे बहुत अन्तर पड़ता हो पर खाद्य तत्त्वमें तो पड़ता ही है क्योंकि प्रत्येक खाद्यमें अलग-अलग विटामिन तथा अन्य तत्त्व पाये जाते हैं। चिकनाई घुलन शील (Fat soluble) विटामिन ए, रतौंधी, आँखकी कमजोरी तथा अस्थिविकृत रोगको दूर करती है किन्तु यह बहुतसे तेलोंमें नहीं पाया जाता है अतः जहाँतक ,सम्भव हो मक्खन तथा क्रीम ही खानी चाहिये। चिकनाईमें घुलन शील विटामिनका अभाव होनेके कारण हरी सब्जियाँ विशेषकर पत्तीदार अधिक इस्तेमाल करनी चाहिये। अतः पत्तीदार भाजियोंको तेलमें बनानेकी प्राचीन प्रथा चली आ रही है। इससे दोनोंका सन्तुलन होनेके साथ ही खानेमें भी वह स्वादिष्ट होता है। दूधसे माखन बनानेपर बिटामिन ए० तथा डी० उसमें चला जाता है।

**चिकनाईका आधिक्य**—यदि चिकनाई थोड़ी मात्रामें तन्तुओंमें इकट्ठा हो गयी तो भोजनके अभावमें शरीर पोषणमें काम करती है। जैसे ऊँट पानी पीते समय अपने पेटकी थैलीमें अतिरिक्त जल भर लेता है और पानीके अभावमें उसीसे प्यास बुझाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अधिक चिकनाईका स्वास्थ्यपर बुरा प्रभाव भी पड़ता है। साधारण स्वास्थ्य तो खराब होता ही है और मोटापाके कारण आयु भी क्षीण होती है। इसीलिए बीमा कम्पनी वाले मोटे व्यक्तियोंका बीमा बहुत छान-बीनके बाद कराते हैं। हृदयपर अधिक वसा इकट्ठा होनेसे उसकी गति मन्द पड़ जाती है और रक्त-संचार तथा दबावमें हृदयपर जोर पड़ते हैं और वह कमजोर होता है। अतः अचानक ही हृदय-धड़कन बन्द हो सकती है।

स्त्रियोंके शरीरमें अम्लता तथा गर्भाशयपर चिकनाई जम जानेसे बंध्यापन भी हो जाता है।

चिकनाईके अभावमें भी अनेक प्रकारके रोग होते हैं। शारीरिक ताप-क्रम साधारण नहीं रहता, त्वचामें रूखापन हो जाता है क्योंकि पर्याप्त चिकनाई पहुँचनेपर त्वचाके नीचे चिकनाईकी एक तह बनती है और त्वचा रंध्र द्वारा चिकनाई ऊपर आकर त्वचामें चिकनाहट पैदा करती है। यही कारण है कि साबुन अथवा एपसमसाल्टसे नहीं नहाना चाहिये। इससे त्वचाकी चिकनाहट नष्ट हो जाती है और अधिक इस्तेमाल करनेसे रोमकूप फट जाते हैं।

मलमें जब चिकनाहटका अभाव रहता है तो वह मल सूखकर कब्जको जन्म देता है और आंतोंमें धीरे-धीरे पत्थरकी भाँति सख़्त होकर जम जाता है।

चिकनाईके अभावमें भोजनसे तृप्ति नहीं होती और भूख बराबर बनी रहती है। अतः भोजनमें चिकनाई लेनेका विधान है।

**चिकनाई और रोग**—चिकनाईकी पाचन-क्रियामें पित्त, क्लोम और आंत्रिक रसका विशेष स्थान है। पित्त विटामिन ए. डी. युक्त खाद्यको टुकड़े-टुकड़े करके पचाता है। यकृत-जुकाममें पित्त स्राव रुक जाता है अतः पित्ताशय के जुकाममें चिकनाई बन्दकर देना आवश्यक है। छोटी आंतके सूजन तथा क्लोम ग्रंथिके खराब होनेमें भी यही सिद्धान्त लागू किया जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चिकनाई पचाने और यकृत तथा क्लोमको सदा स्वस्थ रखनेके लिये खुलेमें गहरी सांस लेकर ओषजन प्राप्त करना चाहिये।

पची हुई चिकनाईका ४०% यकृत तथा ६०% तंतुओंमें जमा रहता है। जैसा कि शरीरमें जगह-जगह चिकनाईकी गट्ठियोंसे प्रतीत होता है। स्त्रियोंमें पुरुषोंकी अपेक्षा अधिक चिकनाई होती है। युवतीमें गर्भाशय तथा नितंब आदिपर अधिक वसा इकट्ठा रहता है।

**चिकनाई और आयोडीन**—चुल्लिका ग्रन्थि (gland) अपने स्राव आयोडीन तथा थायराक्सिन द्वारा चिकनाईको शक्ति प्रदात्री बनाता है। अतः भोजनमें चिकनाईको कार्यान्वित करनेके लिये आयोडीन-का होना आवश्यक है। वरना इसके अभावमें चुल्लिका ग्रंथिके ख़राब होनेका भय रहता है।। फलस्वरूप घेघा रोग भी हो सकता है।

चिकनाईकी खूराक—यों तो इसपर अनेक मत हैं पर साधारणतः वयस्कके लिये नित्यके खूराकमें ¾ – १ छटांकतक चिकनाई लेना हितकर माना गया है।

इसके अतिरिक्त यह जान लेना भी जरूरी है कि चिकनाई की कब कम और कब अधिक आवश्यकता होती है। चरकमें अध्याय १३ में चिकनाईकी मात्रा इस प्रकार बताई गयी है :—

उत्तम—( खूराकसे अधिक )— जो रात दिन २४ घंटेमें जीर्ण होती है।

मध्यम—( साधारण )—जो दिनभर १२ घंटेमें जीर्ण होती है।

ह्रस्व—( कम )—जो आधे दिन ६ घंटेमें जीर्ण होती है।

भूख और प्यास सहन न कर सकने वाले, उत्तम बलवान जठराग्नि वाले और जिसका मल सूखा रहता है उन्हें स्नेहकी उत्तम मात्राका सेवन करना चाहिए।

गांठे, फोड़े-फुंसियाँ, खाज़ु, कुष्ठ रोगी, प्रमेही, अति मूत्ररोगी, वात रक्त रोगी, अधिक न खाने वाले न कम खाने वाले, मृदुकोष्ठवाले, मध्यम बल करें। पापोंको मध्यम मात्रामें देना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वृद्ध, बालक, कोमल, कोमल प्रकृतिके, ऐशो आरामका जीवन बितानेवाले, खाली पेट रहनेसे जिनके पेटमें दर्द होने लगता है, मंदाग्नि, निर्बल जठराग्निवाले, जिनको ज्वर, अतिसार, बहुत दिनोंका पुराना कास हो, निर्बल, अन्य शारीरिक बल वाले व्यक्ति हो उन्हें स्नेहकी ह्रस्वमात्रा लेना चाहिए।

**भारतीय चिकनाई**—हमारे देशमें चिकनाईका प्रधान साधन घी और तेल है। यहाँतक कि धार्मिक दृष्टिसे भी हिंदू घरोंमें घीको बहुत पवित्र माना जाता है। घी अनेकों प्रकारसे इस्तेमाल किया जाता है। रोटीमें चुपड़कर, दालमें डालकर, तरकारीमें, पूड़ी तथा पराठा आदिमें चिकनाई इस्तेमालकी जाती है। हिन्दू घरों, मंदिरों तथा अनेक उत्सवके अवसरोंपर घीके चिराग जलानेका विधान है। इससे तन मन स्वस्थ होता है तथा वातावरण भी शुद्ध होता है। इसीलिए खुशीके अवसरपर "घीका चिराग जलाना" की कहावत प्रचलित है। लोगोंमें यह आम धारणा है कि घी हर तरहसे लाभ करता है। पर वे इस लोकोक्तिको भूल जाते हैं कि "कभी तो बैगन बावला कभी तो बैगन पथ्य"। इस अनभिज्ञताके कारण ही पैसे वाले पानीकी भाँति घी इस्तेमाल करते हैं और जिस घरमें ऐसी व्यवस्था न हो उसे कंजूसकी उपाधिसे विभूषित करते हैं। घी तो लाभप्रद अवश्य ही है पर आवश्यकतासे अधिक अमृत भी विष है।

गरीबोंको तो घी मिलना मुश्किल है पर अमीरोंको भी जो मिलता है वह घीके नामपर वनस्पति घी। यदि नित्य १सेर दूध पिया जाय तो अलगसे घीकी आवश्यकता नहीं रह जाती।

**चिकनाई और तलना**—चिकनाई युक्त खाद्यको स्वाभाविक रूपमें इस्तेमाल करनेसे वह तथा उसके साथके तत्त्व आसानीसे पच जाते हैं क्योंकि वैज्ञानिकोंने सिद्ध किया है कि चिकनाईको पचानेके लिये कैल-सियमकी आवश्यकता होती है पर चिकनाई अलग करके खानेपर कैलसियम अपने आप अलग हो जानेपर वह गरिष्ठ हो जाता है और उसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पंचानेके लिये जब शरीरसे कैलसियम लिया जाता है तो कैलसियमका अभाव होकर हड्डियों एवं रक्तपर बुरा प्रभाव पड़ता है।

अज्ञानतावश लोग चिकनाईसे पूड़ी, कचौड़ी छानने, पराठोंके परतोंमें लगाने सेव, दालमोट, पकौड़ी, मिठाई आदि बनानेका काम लेते हैं जिससे कि वह खाद्य गरिष्ठ हो जाता है। परीक्षाके लिये पूड़ी और रोटी के टुकड़े को साथ ही पानी में डालें तो रोटीका टुकड़ा गल जायेगा और पूड़ीका बहुत देरतक पड़ा रहेगा। इसी प्रकार पाचन-प्रणालीमें भी पूड़ीका टुकड़ा दुष्पाच्य होकर पड़ा रहता है।

देहातोंमें तो नहीं पर शहर तथा बाजारोंमें खोंचे वालोंकी खूब बिक्री होती है। मजदूर नहीं पैसेवाले भी उस दूकानपर पत्तल-दोना चाटते नजर आते हैं। कुछ लोग सफाई की दृष्टिसे दूकानकी नहीं घरकी चाट खाना पसंद करते हैं पर चाट तो चाट ही है, हाँ, इतना अंतर अवश्य रहता है कि घरपर अधिक स्वच्छतासे बनी होती है और उसपर धूल धक्कड़की गुंजाइश नहीं रहती और चिनकाई कुछ उच्च कोटिकी होती है पर गरिष्ठतामें तो लगभग दोनों एकसे ही होते हैं।

बहुतोंका तर्क है कि इन सबके छोड़नेसे जीवनका वास्तविक आनंद चला जाता है। इससे स्पष्ट है कि वह जीनेके लिये नहीं खाते बल्कि खानेके लिये जीते हैं। पर जीवनका सच्चा आनन्द तो तन-मन स्वस्थ रहनेपर ही मिलता है जैसा कि इन कहावतोंसे प्रकट है। पहिला सुख नीरोगी काया दूजा सुख घरमें हो माया या "स्वास्थ्य संपत्ति है।" ऐसे गरिष्ट भोजनका त्याग करनेसे स्वास्थ्य रक्षाके साथ ही धनकी भी रक्षा होती है।

आयुर्वेदमें चिकनाईका बाहरी एवं भीतरी प्रयोग औषधिके रूपमें करनेका इस प्रकार आदेश दिया गया है:—

स्नेहयोग्य व्यक्तिः—अध्याय १३ (चरक) सूत्र ५२

स्वेद्याः शोध पित व्याश्च रूक्षा वात विकारिणः।
व्यायाम-मद्य स्त्री नित्याः स्नेह्याः स्युर्पेच चिन्तकाः॥

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जो व्यक्ति स्वेद देने या संशोधनके योग्य है, रुक्ष कृति, वातरोगी, नित्य व्यायामसेवी, नित्य मद्यसेवी, नित्य-स्त्री सेवी, एवं चिंता करते रहते है, वे व्यक्ति स्नेहके योग्य हैं।

स्नेहके अयोग्य व्यक्ति—अध्याय १३ ( चरक ) सूत्र ५३-४६

संशोधवा हते येवां रूक्षणं सं प्रवक्ष्यते।
न तेपा स्वेहनं शस्तमुतसन्न कफ भेद् साम् ॥५३
अभिष्यण्णावन गुदा नित्यं मन्दाग्न यश्चये।
तृष्णा-मूर्छा परिताश्च गर्भिण्य स्वालु-शाविणः ॥५४
अन्नद्विवश्छ दयन्तो जठराग्निरादि ताः।
दुर्बलाश्च प्रनान्ताश्च स्नेह ग्लाना मदा तुराः ॥५५
न स्नेह्यावर्तं मात्रेणु व वस्तो वास्ति कर्मसु।
स्नेहपाना त्प्रजायन्ते तेपां रागाः सुदारुणाः ॥५६

संशोधन किये विना जिनका रुक्षण करना कहा जायेगा, उनका जिनका कफ मेद बढ़ा हो, जिनके नाक, मुख और गुदासे स्राव होता हो, जिनको सदामंदाग्नि रहती हो, प्यास और मूर्छासे आक्रांत, गर्भवती, तालु-कंठ जिनका सूखता हो। भोजनसे अरुचि करने वाले, वमन करते हुये, उदर रोगों या विठासे आक्रांत, दुर्बल, ग्लानि करने वाले, स्नेहके पीनेमें जो प्रसन्न नहीं होते, घृणा करते हैं और मदसे ग्रस्त व्यक्तियोंको और नस्य कर्म और अनुवासन वास्ति जिन्होंने ली हो उनको स्नेह नहीं देना चाहिये। यदि इनको स्नेह पिलाया जायेगा तो भयानक रोग उत्पन्न हो जायेगा।

अस्निग्ध, स्निग्ध एवं अति स्निग्धके 'लक्षणः।

पुरीणं ग्रथितं रूक्षं वायुर प्रगुणो मृदुः, ॥१३।५७
पक्ता खात्वं रौक्ष्यं च गात्र स्यास्निग्ध लक्षणम्।

जिसका मल बंधा हुआ हो, रुक्षतावायु अपनी प्रकृतिमें न हो, जठराग्नि मंद हो, शरीरमें कर्कशता रूखापन हो, तो समझे कि स्नेहन क्रिया ठीक नहीं हुई है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वातानुलोम्यं दीप्तोऽग्नि र्वर्चस्निग्धमं संहतम् ।
मार्दवं स्निग्धता चाङ्ग स्निग्धानामुपजायते ॥१३-५८

चिंकना और पतला, अङ्गोमें कोमलता और चिकनापन न हो तो समझना चाहिये कि उचित रूपमें स्नेहन हुआ है ।

पाण्डुता गौरवं जाड्यं पुरी वस्पाविपक्वता ।
तन्द्वरि रुचि सन्क्लेशः स्याद तिन्स्निग्धं लक्षणम् ॥१३।५९

पाण्डुता ( पीलापन निस्तेजवर्ण ), शरीरमें भारीपन, आलस्य, मलका भली प्रकार पाक न होना, अरुचि, सुस्ती, वमनकी इच्छा ये अति स्निग्ध के लक्षण हैं ।

मिलावट घी—का उपयोग कभी नहीं करना चाहिये । इससे सफेद कुष्ट तक हो सकता है । मिलावटकी अपेक्षा तेल ही खा लेना अधिक हितकर है आजकल वनस्पति घी एवं शुद्ध घीके मिलावट ही से रोग बढ़ते चले जा रहे हैं । जैसा कि गवर्नमेंट बुलेटिन २३ में P. N. 3 कहा है ।

"Animal fats such as butter or ghee. Contain Vitamin A. but when they are adulterated with vegetables oils or with 'Vanaspati', the Vitamin A. Content of such samples will get further diminished."

"पशुजात वसा, जैसे मक्खन घी, में विटामिन ए. होता है किन्तु जब उसमें वनस्पति तेल या वनस्पति घीका मिलावट हो जाता है तो ऐसे नमूनेके घी काविटामिन ए. घट जाता है ।"

यह कारण है कि मिलावटका घी खानेसे अनेक प्रकारके नेत्र रोग उत्तरोत्तर बढ़ते जा रहे हैं ।

---

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

— ५ —

# विटामिन

अरहरमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाईके अतिरिक्त अन्य सूक्ष्म तत्त्वोंका होना भी अनिवार्य है, जिसे आँखसे देखकर नहीं, बल्कि नित्य प्रयोगकर उससे हुए लाभके द्वारा अनुभव किया जा सकता है। उस अप्रत्यक्ष सूक्ष्म तत्त्वका नाम "विटामिन" है।

वैज्ञानिकोंने इस सूक्ष्म तत्त्वको सन् १९२० ई० में खोज निकाला था। १९३०में इसकी चर्चाका अधिक विस्तार हुआ और तभीसे जनताके सामने "विटामिन"का नाम आने लगा। गुणके अनुसार ए०, बी०, सी०, डी०, ई०, जी० आदि कई विभागोंमें बाँटा गया।

आज कल लोग केवल २-३ विटामिन पर ही जोर देते हैं, जबकि सभी विटामिन समान रूपसे उपयोगी हैं। यदि हम जीवनमय खाद्यको नित्य लेते रहें, तो सभी विटामिन अपने आप मिल जाते हैं।

विटामिन ए० (कैरोटीन) १९१३ के पहिले चिनकाई की केवल एक ही उपयोगिता मानी जाती थी और भोजनका भी उद्देश्य केवल शरीरको गरमी पहुँचाना ही था। पर मैककालम आदि वैज्ञानिकोंने चूहोंको खालिस प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और चिकनाईपर अलग-अलग रखकर देखा; तो वे चूहे स्वस्थ न रह सके, पर भोजनमें बादाम, मक्खन, जैतूनका तेल आदि प्राकृतिक चिकनाई मिलानेसे वे स्वस्थ हो गये इससे स्पष्ट है कि मक्खन आदिमें स्वास्थ्यके लिये कुछ आवश्यक सूक्ष्म तत्त्व होते हैं। वैज्ञानिकोंने इसका नाम 'वसामें घुलनशील' (Fat saluble) विटामिन ए० रखा।

१९१९ में स्टीनवाकने पीलीगाजरसे पीला पदार्थ (कैरोटीन) निकालकर चूहों को खिलाकर प्रयोग किया तो पता चला कि उससे वही लाभ हो रहा है जो मक्खनमें पाये जानेवाले पीले तत्त्व से होता है। १९२८ में थूलर आदि वैज्ञानिकोंने मान लिया कि कैरोटीन ही विटामिन ए० है।



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कैरोटीन स्वतः कोई विटामिन नहीं है पर शरीरमें जाकर विटामिन ए० के रूपमें बदल जाता है। यह तीन प्रकारका (एल्फा, बीटा और गाम) कैरोटीन होता है। हवाके अभावमें ऊँचे तापक्रम तक गरम किया जा सकता है, पर हवाकी उपस्थितिमें गरम करनेपर शीघ्र नष्ट हो जाता है।

विटानिन ए० यकृत, गुर्दा तथा फेफड़ोंमें इकट्ठा होता है और कैरोटीन त्वचाके नीचे एकत्र होता है, जिससे त्वचामें चिकनाहट, कोमलता एवं सुंदरता आती है। अतः लावण्यमय रूपके लिये रोजाना एक गिलास ताजी सब्जियोंका रस लेना चाहिये। विटामिन ए० शरीरमें इकट्ठा रहता है ? तथा कभी यह न मिलने पर भी काम चल सकता है और इसका अधिक मात्रामें लेना हासिल नहीं है।

विटामिन ए. से सुंदर त्वचा, चमकीली आँखें तथा संक्रामक रोग प्रतिरोधक शक्ति प्राप्त होती है। यह रंग रहित तत्व है और पशु खाद्य, यकृत, गुर्दा, मक्खन, क्रीम और पूर्ण दूधमें पाया जाता है। काडलिवर आयल ( काडमछलीके यकृत के तेल ) में तो बहुत अधिक रहता है।

यह विटामिन पीले रंग के पदार्थसे यकृतमें बनता है। गाजर, खुबानी, तथा सब प्रकारकी हरी सब्जियों—पालक, नारी, पवार, सरसों; शलजम, आदिसे आसानीसे बनता है। इसीलिए देहातों में आज भी रतौंधी में बकरेकी कलेजी तथा पवारकी सब्जी खाई जाती है और लोग इससे ठीक भी होते हैं।

**अभाव**—में आँखकी कनीमिकामें घाव, तथा आँखके सफेद भागमें चकत्ते हो जाते हैं। १९२३ में डेनियन्स आदि वैज्ञानिकोंने बताया कि विटामिन ए. की कमी से चूहोंके कानोंमें कीटाणुओंका आक्रमण होता है और नेत्र रोग शुरू होनेके पहिले ही नासिका विकृत होने लगती है।

विटामिन ए. के अभावमें विभिन्न आयुके लोगों में विभिन्न रोग होते हैं। बच्चोंके शरीरकी बाढ़ रुकती है और माँस वृद्धि रुकती है। वयस्कोंमें नेत्र रोग होता है, आँखोंमें आँसुओंकी मात्रा कम हो जाती है, कनीमिकाके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कमजोर पड़ जानेसे रोग कीटाणुका आक्रमण होने लगता है और मनुष्य अंधा तक हो जाता है।

आँखोंमें विकार आने के पहिले ही त्वचा रूखी, नख, बाल, तथा रोम कूप भी विकृत हो जाते हैं फिर तो इसके बाद चकत्ते होने लगते हैं। यह बच्चों में कम, पर प्रौढ़ोंमें अधिक होता है। रतौंधी भी इसी विटामिनके अभावके कारण होती है।

लाला ग्रंथि, श्वास प्रणाली और मूत्रेंद्रिय पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। स्नायु संस्थान तथा हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, मंदाग्नि हो जाती है तथा दाँतों पर चमक लानेवाली ग्रंथियाँ कमजोर हो जाती हैं। १९३२ में वैज्ञानिकोंने सिद्ध किया कि इसके अभावमें मूत्र-प्रणालीमें, कैलसियम, फास्फेट और कार्बो वेटकी पथरी हो जाती है और मवादके कोण आते हैं। इन सबका उपाय भी पर्याप्त विटामिन ए. युक्त भोजन ही है।

अभावमें रोग प्रतिरोधक शक्ति क्षीण हो जाती है। विटामिन ए. और डी से घाव भी शीघ्र भरता है। इसीलिये नीमकी पत्ती जलाकर तेल अथवा घीमें मिलाकर घावपर रखनेसे घाव भरता है, क्योंकि उसमें विटा-मिन ए. प्रचुर मात्रामें रहता है।

**अनुपस्थिति**—विटामिन ए की अनुपस्थितिमें वृद्धि तथा विकास रुक जाता है और आँखें खराब हो जाती हैं।

**आवश्यकता**—साधारण व्यक्तिके लिये नित्य कम-से-कम ५ से ७ हजार अन्तर्राष्ट्रीय इकाई चाहिये। वह निम्नांकित खाद्योंसे किसी एक को उसके सामने लिखे हुए मात्रामें पूरा हो सकता है अथवा कई एक मिलाकर भी उनकी मात्रा पूरी की जा सकती है—

| नाम | औंस | नाम | औंस |
|---|---|---|---|
| पालक | ६–८ | गन्धेला (मीठा नीम) | १½–२ |
| नीमका कोंपल | ४–५ | सहिजन की पत्ती | १¾–२½ |
| पात गोभी | ९–१२ | गाजर | ८–१० |
| चौराई | २–१० | आम पका | ४–६ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | | |
|---|---|---|---|
| अगस्त | २–३ | पपीता पका | ८–१२ |
| मेथी | ५–७ | काडलिवर आयल | $\frac{१}{१०}$–$\frac{१}{२}$ |
| चनाका शाक | २$\frac{१}{२}$–४ | सुर्खावजाका तेल | $\frac{१}{२}$–$\frac{३}{४}$ |
| धनिया | २–३ | पुदीना | ५–७ |
| माखन (गाय) | २–३ | दूध गाय | ३५–३० |

शुद्ध गायके घीमें भैंसकी अपेक्षा अधिक विटामिन ए. होता है और इसी प्रकार ब्रह्मासे आनेवाले काडलिवर आयलकी अपेक्षा भारतीय समुद्रमें पाये जानेवाले शारक एवं सा मछलीमें पाया जाता है।

गायका घी २०–२५ अन्तर्राष्ट्रीय इकाई प्रति ग्राम
भैंसका घी ८–१० ,, ,, ,,

इसीलिये आँखोंमें गायका घी लगानेका रिवाज है और सूर्यकिरण चिकित्सावाले इसीके आधारपर नेत्र-ज्योति बढ़ानेकी दवा तैयार करते हैं।

विटामिन ए. वनस्पति चिकनाईमें नहीं होता, केवल सुर्ख खजूरका तेल अपवाद है। इसके पेड़ पश्चिमी अफ्रीका, मलाया तथा बर्मामें पाये जाते हैं। इसके एक औंस तेलमें ११,३०० से १४२०० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई तक विटामिन ए. पाया जाता है।

विटामिन बी.का हमारे आहारमें उतना ही महत्त्व है, जितना शरीरमें स्नायु मंडलका। यों तो इस विटामिनके १८ सदस्य हैं जिनमें ११ तो रासायनिक ढंगसे बनाये जा सकते हैं। यह सभी शर्करा और नमककी भाँति पानीमें घुल जाते हैं। चूँकि पानी भी शरीरमें एकत्रित नहीं रह सकता अतः इसकी मात्रा नित्य प्रति प्राप्त करते रहना चाहिये। यह भूखको तेज करता है और पाचन शक्तिको सबल करता है। इससे शरीर वृद्धि पाता है स्नायु मंडल सशक्त होता है, रोगोंसे रक्षा होती है तथा दूध बढ़ता है।

बी. १ – सबमें महत्त्वपूर्ण है। यह शक्तिशाली बनाता तथा थकान रोकता है। वेरी वेरीको रोकता है और गरमीसे नष्ट नहीं होता।

पीटरने सिद्ध किया है कि यह कार्बोहाइड्रेटके संवर्तनमें सहायक होता है। यह उसकी जारस क्रिया अथवा चिकनाईमें बदलनेमें काम करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बी. २ – शारीरिक विकासमें सहायक है। गरमीसे नष्ट नहीं होता। यह त्वचाको स्वस्थ तथा आँखोंको चमकीला रखता है।

बी. ३ – स्नायुको सशक्त करता है पर गरमीसे नष्ट होता है।

निकोटिनिक एसिड ( Niacin )—त्वचा, रक्त, तथा पाचन प्रणालीको उन्नत करता है तथा पंटोथरविक अम्ल ( Pantothervic acid ) जो बुढ़ापेके परिवर्तनसे बचाता है। ये सभी साधारण विटामिन बी. की टिकियोंमें पाये जाते हैं। विटामिन बी. के अन्य सदस्य भी उसी प्रकार महत्त्व पूर्ण हैं। ये प्राकृतिक खाद्यसे प्राप्त किये जा सकते हैं। इनमें पैरा एमिनो वेन्ज्वर इक् अम्ल (Para amino Benzoic acid) ग्रन्थियोंकी साधारण गति करने तथा सफेद बाल होनेसे रोकनेके लिये महत्त्व पूर्ण है।

बी. ६ – स्नायुको शिथिली करण ( Relax ) करता है।

अभाव—इसके अभावमें पाचन क्रिया तथा भूखमें कमी, वजन घटना, शक्तिकी कमी, कब्ज, कमजोरी, असाधारण ताप, क्लोम ग्रन्थि, झिल्ली, हृदय, यकृत, पेट और चुल्लिका ग्रन्थिमें वृद्धि तथा मस्तिष्कमें जड़ता आती है।

अनुपस्थिति—बेरी-बेरी तथा स्नायुविक दुर्बलता।

फालिक एसिड ( Folic acid ) भी बालोंको स्वाभाविक अवस्था में रखनेके लिये आवश्यक है। इनोसिटल ( Ino sital ) बालोंकी बाढ़को उत्तेजित करता है, बाइओटिन ( Biotin ) शक्ति उत्पन्न करने तथा बौद्धिक और त्वचा स्वाध्यको ठीक रखता है। कालिन (Chalin) यकृतका, स्वास्थ्य तथा शरीरका साधारण वजन कायम रखता है। एडीनिलिक अम्ल (Adenylic acid) शक्ति उत्पन्न करता है। इस प्रकार और भी विटामिन बी हैं जो स्वास्थ्यके लिये आवश्यक है।

सौभाग्यसे ये सारे विटामिन प्राकृतिक खाद्योंमें प्रचुर मात्रामें पाये जाते हैं, किन्तु यह सबसे अधिक यकृत, गेहूँका अंकुर, चावलका कन, गेहूँका चोकर, राब, सीरा आदिमें पाया जाता है। पर उसे कम लोग

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस्तेमाल करते हैं। बी. परिवारके विटामिन थोड़ी मात्रामें प्रायः सभी पूर्ण अन्नकण, काष्ठजमेवे, फली आदिमें होते हैं।

आवश्यकता—यों तो लोगोंके अलग-अलग मत हैं पर मुख्यतः कुछ ये हैं—

डा० हासाके अनुसार सामान्यतः पुरुषको नित्य ४-७ मिलीग्राम तथा स्त्रियोंको अपना सौंदर्य कायम रखनेके लिये ३-५ मिलीग्राम लेना चाहिये।

राष्ट्रीय अन्वेषण, खाद्य तथा पोषण बोर्ड (Food Nutrition Board National research Council) अमरीकाने इस प्रकार मिलीग्राम में बताया है।

| आदमी ( ७० की ग्रा. ) | विटामिन बी. १ | विटामिन बी. २ | जोड़ |
|---|---|---|---|
| बैठकर खानेवाले | १.२ | १.६ | २.८ |
| सामान्य श्रम करनेवाले | १.५ | २. | ३.५ |
| कठिन श्रम करनेवाले | २. | २.६ | ४.६ |
| स्त्री ( ५६ की ग्रा० ) | | | |
| बैठकर काम करनेवाली | १.१ | १.५ | २.६ |
| सामान्थ श्रम करनेवाले | १.२ | १.६ | २.८ |
| कठिन श्रम करनेवाले | १.५ | २. | ३.५ |
| ( गर्भिणी आधेके बाद ) | १.८ | २.५ | ४.३ |
| दूध पिलानेवाली | २.० | ३.० | ५. |
| १२ वर्ष तकके बच्चे | | | |
| १ वर्षके अन्दर | ०.४ | ०.६ | १.० |
| १ से ३ वर्ष | ०.६ | ०.९ | १.५ |
| ४ से ६ वर्ष | ०.८ | १.२ | २.० |
| ७ से ९ वर्ष | १.० | १.५ | २.५ |
| १० से १२ वर्ष | १.२ | १.८ | ३.० |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१२ वर्षसे ऊपरके

| | | | |
|---|---|---|---|
| लड़की १३-१५ वर्ष | १·३ | २·० | ३·३ |
| ,, १६-२० ,, | १·२ | १·८ | ३·० |
| लड़का १३-१५ वर्ष | १·५ | २·० | ३·५ |
| ,, १६-२० ,, | १·८ | २·५ | ४·३ |

**प्रधान साधन**—यह विटामिन पूर्ण अन्नकण, दूध, गद्दरफल, सब्जी, चोकर तथा फल-सब्जीके छिलके आदिमें प्रचुर मात्रामें पाया जाता है। कोनूर संस्थाने विटामिन बी. की ३०० अ. इ. प्रतिदिन बताई है और इतना नित्य निम्नांकित खाद्योंमेंसे कोई एक लेनेसे मिल जाती है—

| नाम | तोला | नाम | तोला |
|---|---|---|---|
| जई | ८ | सेव | ६६ |
| मूँगफली | ९ | उरद, मूँग या मटर | १५ |
| सोयावीन | ९ | भूजिया चावल | २९ |
| गेहूँ | १५ | अरवा चावल | ४४ |
| छिलके समेत मूँग | १७ | पालक | ३८ |
| मसूर दाल | १७॥ | जौ | १५–१७॥ |
| चना | २६ | अखरोट | १७॥ |
| मटर | १७॥ | ज्वार | २३ |
| बिना कुटा चावल | २७ | बाजरा | २४ |
| दूध गाय | १५६ | कोदो | २४ |
| मक्का | १० | फूल गोभी | २४ |
| कुम्हड़ा | १२½ | सहजन | ३८ |
| फाफर | ८ | चुकन्दर | ३८ |
| प्याज | ६६ | गाजर | ४४ |
| संतरा | ६६ | केला | ५२ |
| मेथी ( पत्ती ) | ३८ | पत्ता गोभी | ५२ |
| गेहूँकी दलिया | १० | टमाटर | ६६ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसी प्रकार डा. हासाके अनुसार निम्नांकित खाद्योंसे संपूर्ण विटामिन बी. परिवार मिल जाता है।

| | | | |
|---|---|---|---|
| ब्रूवर्स ईस्ट पावडर, | १ टेबुल चम्मच या ३० टिकिया | २·५ | मिली ग्राम |
| यकृत | २ छटांक | १·५ | |
| चावल कन या चोकर | १ प्याला | १·५ | |
| सोया बीन, सूखा, पकाया हुआ | ½ प्याला | ०·५ | |
| गेहूँका अंकुर ( Wheat Germ ) | ½″ | २·५ | |

विटामिन सी. जीवनके लिये बड़ा आवश्यक विटामिन है। स्कर्वी ( मसूढ़ोंसे खून आना ) पायरिया, तथा दाँतके अन्य रोगोंसे बचाना, त्वचाको सशक्त एवं सुन्दर रखना आदि इसके प्रधान कार्य हैं। इसके अतिरिक्त घाव, व्रस, टूटी हड्डी तथा अन्य प्रकारके चोटको भी ठीक करता है।

१९२४ में होजरने प्रयोग द्वारा सिद्ध किया कि दाँतोंपर इसके अभाव का बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है क्योंकि अभावमें दाँतोंके लिये आवश्यक रासायनिक तत्त्व नहीं मिल पाता। इसके अभावमें हड्डियाँ कमजोर, आमवात, ज्वर, आँतोंमें घाव, रक्त हीनता, तथा फुफ्फुसीय रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

विटामिन सी. सुन्दर तथा शक्तिशाली बनाकर बुढ़ापेमें होने वाले परिवर्तनसे बचाता है। हालके अनुसंधानोंसे पता चला है कि यह संक्रामकरोग प्रतिरोधक शक्ति प्रदान करता है तथा रक्तमें मिलने वाले विष और दूषित तत्त्वसे बचाता है। जोड़ने वाले तंतु रचनाके लिये आवश्यक है और तरुणास्थि ( Cartilege ) बंधनी ( Ligament ) तथा ( Scar time ) में लोचपन ( Elasticity ) तथा शक्ति प्रदान करता है।

आगके संपर्कसे अथवा यों ही सूख जानेपर यह विटामिन नष्ट हो जाता है पर आँवलेका विटामिन सूखनेपर भी नष्ट नहीं होता।

यह पानीमें अच्छी तरह घुल जाता है पर अलकोहलमें कम और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ईथर में बिल्कुल नहीं घुलता। अम्ल और खटाईकी उपस्थितिमें यह शीघ्र नष्ट नहीं होता। अतः नीबू, टमाटर, शंतरा, आदि खट्टे फलोंमें धूपमें भी पूर्ववत् बना रहता है। सूखी तरकारी, तथा अन्तमें धूप और हवा लगनेसे यह नष्ट होता है।

अभाव—विटामिन सी. के न रहनेसे त्वचारोग, स्कर्वी तथा पायरिया होता है।

आवश्यकता—यह विटामिन शरीरमें इकट्ठा नहीं किया जा सकता अतः आवश्यकतानुसार इसकी मात्रा नित्य लेनी चाहिये। डा. हासा ने आयुके अनुसार इस प्रकार मात्रा दी है :—

| आयु | मिलीग्राम |
|---|---|
| वढ़ते हुये बच्चे ( १२ वर्षके नीचे ) | ८०–१५० |
| ( Adolescent ) वयस्क ( लड़का-लड़की ) | १६०–२०० |
| ( Adult ) प्रौढ़ | १५० या अधिक |

राष्ट्रीय अन्वेषण कौंसिलकी खाद्य एवं पोषण बोर्ड ने नित्य इस प्रकार लेनेकी सिफारिश की है।

| | | | |
|---|---|---|---|
| सामान्य मनुष्य | ७५ | मिली ग्राम | |
| ,, स्त्री | ७० | ,, | लड़के १३–१५ वर्ष ९० मि. ग्रा. |
| गर्भिणी (आधेके बाद) | १०० | ,, | १६–२० वर्ष १०० |
| दूध पिलाने वाली | १५० | ,, | |
| बच्चे एक सालके अंदर | ३० | ,, | जितने ग्राम प्रोटीन लिया |
| १ ३ साल | ४५ | ,, | जाय उतने मिली ग्राम बी. |
| ४ ६ | ५० | ,, | सी. लेना चाहिये ( जितने ही |
| ७ ९ | ६० | ,, | अधिक प्रोटीन ले उतने ही |
| १० १२ | ७५ | ,, | अधिक विटामिन सी. ले और |
| लड़कियाँ १३ १५ | ८० | ,, | भारतीय अन्वेषणके अनुसार कभी |
| १६ २० | ८० | ,, | साधारणतः नित्य १० मि. ग्रा. |

बनाया गया है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह तो स्वस्थ व्यक्तियोंकी मात्रा बताई गई पर संक्रामक रोग, ज्वर, वात, आलस, दाँत निकालनेके बाद, प्रत्येक प्रकारके चीर फाड़ आदिके समय और जब जल्दी ठीक होना चाहें तब इसको अधिक मात्रामें लेना चाहिये।

**अंकुरित प्रधान साधन**—नारंगी, नीबू, आँवला टमाटर, अमरूद तथा हरी सब्जियों आदिमें यह प्रचुरतासे पाया जाता है। आवश्यक विटामिन नित्य निम्नांकित मात्रा में खाद्य लेनेसे मिल जाता है—

| नाम | तोला | नाम | तोला |
|---|---|---|---|
| आँवला ( १ ) | १½ | टमाटर ( २ ) पक्का | १६ |
| अमरूद | ३ | पालक-ताजा | १८ |
| सहजन-पत्ती | ४ | शलजम | २० |
| चौराई | ५ | अंकुरित चना | २५ |
| धनियाँ-पत्ती | ६½ | शकरकन्द | ३६ |
| पत्तागोभी | ७ | आलू | ५० |
| गाँठगोभी | ११ | पपीता पक्का | १५ |
| अंकुरित मूँग | १२½ | | |
| शंतरा-रस | १३ | | |
| नीबू-रस | १४ | | |
| अनन्नास | १४ | | |

इसके अतिरिक्त निम्नांकित खाद्योंमें विटामिन सी. सामने लिखे हुए मिलीग्राममें पाया जाता है :

प्रथम श्रेणी Bell pepper Green

| | |
|---|---|
| शिमलावाली हरी मिर्च १ | १२५ |
| Red लाल मिर्च १ | २०० |
| Pepper Popruka fresh ताजी | १२५ |
| शंतरेका रस ८ औंस ताजा | ११० |
| ग्रेप फ्रूट रस ८ औंस ( डिब्बेमें ) | ७० |
| शंतरेका रस ८ औंस ( ,, ) | ८० |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | | |
|---|---|---|---|
| द्वितीय श्रेणी | शलजम | ½ प्याला | ७५ |
| | पत्तागोभी | ¾ प्याला ( कटा ) | ५० |
| | शंतरा | १ | ५० |
| | पालक | ½ प्याला | ५० |
| | टमाटर रस | ८ औंस | ३८ |
| | गाजर | ३ | ३० |

**विटामिन डी**—विटामिन डी शरीरके कैलशियमके संतुलनको ठीक रखता है और अन्य प्राकृतिक खाद्य तथा लवणके समीकरणमें सहायक होता है।

शरीरमें सुन्दरता, आकृतिमें संतुलन, दाँतोंमें सफेदी और मजबूती, सीनेमें चौड़ाई और सिधाई, हाथ-पाँवमें सुन्दरता आदिकी रचनामें इसका महत्त्वपूर्ण स्थान है। दाँत एवं शरीरकी अन्य हड्डियोंका स्वास्थ्य इसपर निर्भर करता है। स्नायुको आराम देनेमें सहायक होता है, यह सूखा रोगमें भी लाभ पहुँचाता है।

सन् १७८९ ई० में कई रोगोंमें काड मछलीके यकृतका तेल व्यवहारमें लानेका उल्लेख मिलता है। सन् १८२४ में सूखा रोगमें डा० सूटेने इसका प्रयोग किया।

१९२२ में मैकालमने बताया कि सूखा दो प्रकारका होता है—

१—कैलशियमकी कमीसे।

२—फासफोरसकी कमीसे।

१८९० में पामने सूखा ( Rieket ) के लिये सूर्य-रश्मियोंपर और हाल्डसिन्धाकीने अल्ट्रावायलेट रश्मिपर जोर दिया। ईस और स्टीनवालने बताया कि खाद्य पदार्थको धूपमें रखनेके बाद इस्तेमाल किया जाय तो सूखासे मुक्ति मिल सकती है।

केवल मछलीका ही नहीं, बिनौला और अलसीका तेल भी सूखामें लाभ करता है। धूपमें रहनेवाली गाय एवं अन्य पशुके दूधकी अपेक्षा साधारणमें कम रहता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**विटामिन डी०**—फासफोरस तथा कैलशियममें गहरा सम्बन्ध है। विटामिन डी० के अभावमें कैलशियम और फासफोरसका उचित उपयोग नहीं हो सकता। सूखाके समान ही फास्टियो मैलेशिया हड्डियोंमें पीड़ा-रोग है। यह प्रायः गर्भिणीको होता है।

धूप लेनेपर सूर्य-रश्मियाँ हमारे अन्दर प्रवेश करती हैं। तेलकी मालिश कराकर धूप लेनेसे रोम-कूप विटामिन डी० को अपने अन्दर जज्ब करते हैं।

स्त्रियोंको अपने ऊपरी भाग विशेषकर स्तनमें अवश्य ही धूप लेनी चाहिये। हेल्मर और जान्सेनने १९३७में सिद्ध किया कि साबुनसे नहानेपर त्वचासे बहुतसे ऐसे तत्त्व निकल जाते हैं जो धूपमें प्रदीप्त होकर विटामिन डी. प्रदान करते हैं। नहानेके पहले धूप लेनेकी विधि उपयोगी है। धूपमें सुखानेके बाद पशुको खली और बिनौला देना चाहिये।

इसके अभाव—में संक्रामक रोग, मांस पेशियोंकी दुर्बलता, स्नायु संस्थानकी दुर्बलता और यक्ष्मा तथा अन्य रोग प्रतिरोधक शक्तिका ह्रास होता है।

अस्थिविकृति, यक्ष्मा रक्ताभाव तथा सूखा रोग भी होते हैं।

**साधन**—विटामिन डी. दूध, मक्खन, घी, काडलिवर आयल; अण्डे की जरदी आदिमें विशेष रूपसे मिलता है। धूप तो इसका खजाना है।

कमसे कम आध घंटा नित्य धूप लेनेसे विटामिन डी० पर्याप्त मात्रामें मिल जाता है। बच्चेको तेल, मक्खन अथवा काडलिवर आयलसे मालिश करके धूपमें कुछ देर आधासे एक घंटा ऋतुके अनुसार—रखा जाय तो अधिक गुणकारी होता है।

रोगी बच्चोंको आरंभमें ४०० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई और फिर क्रमशः बढ़ाते हुये ८०० तक प्रति दिन कर देना चाहिये।

गर्भवती तथा प्रसूता, दूध पिलाने वाली तथा अन्य स्त्रीको ५०० अं० इ० से ८०० अं० इ० तथा साधारण व्यक्तिको श्रमके अनुसार ४००-८०० अं० इ० तथा साधारण व्यक्तिको श्रमके अनुसार ४००-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

८०० अ० इ० प्रतिदिन लेना चाहिये। इतना आधा चायके चम्मचसे भी मिल सकता है।

डा० हासाने १००० अं० इ० तक प्रतिदिन लेने को कहा है।

२००,००० से अधिक अं० इ० लेनेपर हानि पहुँचाता है क्योंकि इससे अधिक विष ( Toxin ) हो जाता है जैसा कि प्रायः देखा जाता है कि तेज धूपमें अधिक देर तक रहनेपर मूर्छा आ जाती है।

जून और सितंबरके मासमें १० बजे दिनसे २ बजे दिन तक विटामिन डी० त्वचापर तेल लगाकर उत्पन्न होता है।

तेल लगाकर धूप लेनेके बाद कई घंटे तक तेल हटाना नहीं चाहिये। यदि हटाना ही पड़े तो साबुन किसी प्रकार इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।

**विटामिन ई०**—१९२२ में ईवावा और विशपने बताया कि संतानोत्पत्तिकी क्षमताके लिये विटामिन ई० की आवश्यकता होती है साधारण वृद्धि-विकास एवं पिटुइट्री ग्रन्थिके उचित क्रियाके लिये भी यह आवश्यक है।

यह ऊँचे ताप क्रमपर भी नष्ट नहीं होता पर विकृत तेल ( जिस तेलमें खट्टापन हो गया हो ) के पास रखनेपर मामूली तापक्रमपर भी नष्ट हो जाता है। इसके साथ ऐन्टी आक्सिडेन्ट पदार्थ होता है जो इसे नष्ट होने से बचाता है।

ईवास और बारनने १९२७ में सिद्ध किया कि अंकुरित गेहूँमें नर तथा मादाके लिये संतानोत्पत्तिकी क्षमता है। इसके अभावमें नरमें शुक्राणु अस्वस्थ तथा मादामें डिंबोंका स्वस्थ विकास नहीं होता। फलस्वरूप नपुंसकता तथा वंध्यापन दोनों होता है। ग्रन्थियों विशेषकर पिटुइट्री ग्रन्थि के अंतः स्रावपर भी इसका प्रभाव पड़ता है और इसके अभावमें चुल्लिका ग्रन्थिका स्राव ठीक नहीं होता। इसके अभावमें क्षय भी हो सकता है। इसी प्रकार इसके अभावमें समयके पूर्व बच्चेका जन्म हो जाता है तथा जन्म होनेपर बच्चेकी मृत्यु भी हो जाती है।

**साधन**—संपूर्ण अन्नकण, गेहूँ, मकई, दूध, सब्जी, तथा अंकुरित

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
खाद्यमें यह प्रचुरतासे पाया जाता है। यह अंकुरित गेहूँ, मटर, मूँगफली, मूँग में विशेष रूपसे होता है। यदि अन्य विटामिन ठीक मात्रामें लेते रहें तो यह अपने आप भी मिल जाता है।

सोयाबीनके तेल, काष्ठजमेवे, बिनौला-तेल, पाटका तेल, मूँगफलीका तेल तथा गेहूँके डिंबाणुका तेल ( Wheat Germ oil ) अण्डेकी जरदी तथा टमाटरमें यह प्रचुर मात्रामें होता है।

गर्भावस्था, गर्भपातके भयमें नित्य १-२ आटोपिका (Capsules) गेहूँके अंकुरका तेल अथवा अन्य विटामिन इ० प्रधान खाद्य लेना चाहिये।

**विटामिन एफ**—इस विटामिनका जिक्र आया अवश्य है परन्तु इस सम्बन्धकी कोई विशेष जानकारी नहीं है। यह तो केवल अपने तेलोंको बेचनेके लिये किया गया ढोंग-सा मालूम होता है।

विटामिन जी० को रिबोफ्लेविन या विटामिन बी. २ भी कहते हैं। पर अमरीकामें यह जी० के नामसे ही प्रचलित है।

विटामिन के० रक्तस्राव विरोधी विटामिन है। इसके अभावमें रक्त-स्राव शुरू हो जाता है और स्कर्वीकी तरह त्वचाके नीचे मांसपेशियोंके अन्दर और उदरमें रक्तस्राव प्रारम्भ हो जाता है।

यह ओषजन तथा नष्ट नहीं होता। इसका खाद्य चाहे कच्चा खायँ अथवा पकाकर। हर हालतमें यह मौजूद रहता है। चिकनाईमें ए० डी० एवं ई० की भाँति घुलनशील है। यह पित्तके द्वारा ही आंभिक दीवारमें पहुँचता है। पीलियामें इसका अभाव हो जाता है।

बच्चेमें जब इस विटामिनका अभाव होता है तो रक्तस्राव शुरू होकर अन्तमें मृत्यु तक हो जाती है। अतः जन्मके दो सप्ताह पहलेसे ही यह विटामिन देना चाहिये।

**साधन**—विटामिनके यकृतके तेल, सनके बीजके तेल, सोयाबीनके तेल, चावलकी भूसी तथा हरी सब्जीमें पाया जाता है। यह हरी पत्ती—पालक, गाजरकी चोटीमें विशेषकर होता है।

विटामिन पी० भी के० की तरह रक्त स्राव रोकता है पर दोनोंका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मार्ग बिल्कुल भिन्न है। यह रक्तचाप ( High blood Pressure ) घटानेमें सहायक है। और रक्तचाप तथा रक्तस्रावको रोकता है।

**अभाव**—अभावमें रक्तनलिकाओंकी दीवार झझरी ( Ponous ) हो जाती है तथा तन्तुओंमें लाल रक्त कण प्रवेश करते हैं।

**साधन**—यह नीबूके छिलकेसे तैयार किया जा सकता है। उसे उस वक्ततक गरम करना चाहिये जबतक खौल न जाय। इसके बाद छान लें। यों तो यह कुछ प्रकारकी हरी मिर्च तथा साइट्रस रस ( Citrous juice ) में भी होता है पर नीबूका छिलका सर्वोत्तम है।

**विटामिन बी० १ ( थायोमिन )**—१९१३ में बेडेर और २२ में फंकने सिद्ध किया कि मुर्गी, कबूतर, कुत्ता तथा चूहाको बेरी-बेरीकी तरह रोग हो जाता है। इसे पोलि लीन्यू ( Poli leniu )राइटिस कहते हैं। स्नायु संस्थानके विकृत होनेसे यह रोग होता है। इसका कारण विटामिन बी. के अतिरिक्त प्रोटीनका अभाव भी है। विटामिन बी. कई भागोंमें बाँटा गया है उसमें बेरी-बेरी संबंधित "थयोगिन" कहलाता है।

स्नायु एवं हृदय संस्थानपर थायोमीनके कमीका घातक प्रभाव पड़ सकता है। बेरी-बेरीमें तंतुओंमें पानी इकट्ठा हो जानेसे सूजन (Edema) हो जाती है। मांस पेशियोंकी शक्तिका ह्रास होनेके साथ ही भूखमें भी कमी आ जाती है। १२२८में ईवान्सने सिद्ध किया कि इसके अभावमें पशु तथा ममुष्य दोनोंमें रति कार्यके प्रति उत्साह हीनता तथा माताओंमें दूध पिलानेकी क्षमता कम हो जाती है।

**आवश्यकता**—अधिक मात्रामें थायोमिन खा लेनेपर भी हानि नहीं होती। स्वस्थ व्यक्तिको उसकी तौलके एक सेर पीछे ०·०८ मिली-ग्राम थायोमिन चाहिये। अतः तीन बातोंसे इसकी आवश्यकता आसानीसे समझ सकते हैं—

१—आमाशय तथा अतड़ियोंकी शोषण शक्ति कितनी है।

२—चुल्लिका ग्रन्थि किस हदतक स्वस्थ है।

३—भोजनमें कितनी चर्बी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशनने १९३८ ई० में यह निश्चय किया कि इसकी प्रतिदिन मात्रा इस प्रकार होनी चाहिये—

| | |
|---|---|
| बच्चोंको | ५० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई |
| प्रौढ़ोंको | २०० |

पर १९३० में रोजने प्रौढ़ोंके लिये ४००–५०० अं. इ. बताया है पर कम-से-कम ३०० तो अवश्य ही नित्य होना चाहिये। इतना निम्नांकित खाद्योंमें किसी एकसे नित्य प्राप्त कर सकते हैं—

| | | | |
|---|---|---|---|
| बाजरा | ५ छटाँक | मूँग या मटर | १ छटाँक |
| जौ | २ ,, | सोयाबीन | १ ,, |
| मक्का | २ ,, | गोभी | ६ ,, |
| कुट्टू | १½ ,, | कुम्हड़ा | २½ ,, |
| गेहूँकी दलिया | २ ,, | दूध | २½ सेर |
| चना | ५ ,, | | |
| उर्द | ३ ,, | | |

**नोट**—इसका अर्थ यह नहीं कि केवल एक ही खाद्यसे प्राप्त करें, बल्कि आहारमें जिन खाद्योंकी आवश्यकता हो उन्हें इस प्रकार अनुपातसे लें कि पूर्ण विटामिन मिल जाय।

**साधन**—साधन प्राकृतिक भोजन लेनेपर थायोमीन अपने आप उसीसे मिल जाता है पर जब सफेद चीनी, सफेद चावल, छिलका रहित दाल एवं चोकर रहित मैदा खाना पड़ता है तो इस तत्त्वका सदा अभाव रहता है।

विटामिन बी० २ ( रिबोफ्लैविन ) विटामिन बी० में से कई तरहके विटामिन अलग किये जा सकते हैं। १९३३ में कुहनने पानीमें घुलनशील विटामिन २ पीले रंगका प्राप्त किया और उसी समय बूहरने भी पीले रंगका विटामिन जी. निकाला। अमरीकामें विटामिन जी. और यूरोपमें विटामिन बी. २ कहा जाता है। १९३७ में अमेरिकन मेडिकल एसो-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिएशनने विटामिन बी. २ और जी. का झगड़ा मिटानेके लिये इसका नाम रिबोफ्लेविन रखा।

फटे दूधके पानीके पीलेपनमें यह होता है। १९३१ में पी. एल. डे ने बताया कि इसके अभाव में मोतियाबिन्द हो जाता है। भोजनमें इसकी मात्रा इस प्रकार है—

| | |
|---|---|
| ६ वर्षके लड़के और लड़कीके लिये | ४५० अं. इ. |
| ७-१३ वर्ष लड़के और ८-१३ वर्षकी लड़की | ५४० ,, ,, |
| इससे बड़ी आयुवालोंको | ६०० ,, ,, |

साधन—विटामिन बी. २ अण्डेकी सफेदी, दूध, यकृत, पत्तीदार सब्जी और टमाटरमें विशेष रूपसे होता है और अन्नमें भी थोड़ा होता है।

विटामिन बी० ३—कटिर और ओक्रायनने १९३५में खमीरसे ऐसा विटामिन निकाला जो गरम करनेपर भी अधिक नष्ट नहीं होता। इसीको विटामिन ३ कहा गया।

विटामिन बी० ४—पक्षाघात तथा लकवासे रक्षा करता है। इसके अभावमें मांस-पेशियाँ कमजोर तथा पंजे सूजकर लाल हो जाते हैं।

विटामिन बी० ५—यह गेहूँ एवं ईस्ट ( खमीर ) में पाया जाता है।

विटामिन बी० ६—इस विटामिनके अभावमें कान, नाक, छाती, पंजे तथा पीठ आदिपर चकत्ते उभर आते हैं।

## विटामिनके अभावमें रोग

यों तो विटामिनके अभावमें अनेक रोग होते हैं। पर मुख्यतः ये हैं।

सूखा—बच्चोंको प्रायः अस्थि विकार रोग हो जाता है और विशेषकर उन बच्चोंको जो सदा सूर्य रश्मियोंसे दूर माँ अथवा अन्यकी गोदसे चिपके रहते हैं। स्वच्छ वायु तथा रोशनीका अभाव भी इसका कारण होता है। ठंडे प्रदेशोंमें जहाँ सूर्यकी रोशनी कम पहुँचती है यह रोग अधिक और जहाँ पर्याप्त मात्रामें रोशनी मिलती है वहाँ कम होता है। अप्राकृतिक भोजनसे सदा इसका भय बना रहता है। यह भोजनमें चिकनाई, प्रोटीन,

५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कार्बो हाइड्रेट के अभावमें नहीं केवल विटामिन ए. की कमीसे होता है। गर्भवतीको जब विटामिन ए. पर्याप्त मात्रामें नहीं मिलता तो बच्चेको यह रोग हो जाता है।१½ से १०-१२ वर्षकी आयुके बीच कभी भी यह रोग हो सकता है।

**लक्षण**—हड्डियोंकी खराबीके साथ ही पेशियाँ ढीली पड़ जाती हैं। पसीना अधिक विशेषकर खोपड़ी पर आके जमता है। बच्चे देरसे पैरपर खड़े हो पाते हैं, पसलियोंमें सूजन हो आती है आँखें अधिक गोल हो जाती है; लिंग कुछ लंबा, और ढीला हो जाता है। दाँत देरसे निकलते हैं और उसमें चमक ( Enamel ) की कमी रहती है। बच्चे की हड्डीमें कैलशियम तथा फासफोरसका अभाव रहता है।

**चिकित्सा**—प्रतिदिन आध सेर पूर्ण दूध ( गाय या बकरी), काड-लिवर आयल, मखन, जैतूनका तेल तथा बिनौलेका तेल, हरी सब्जी, संतरा, आँवला, गाजर, पालक तथा पातगोभी आदि, इनमेंसे किसी एक तेलकी मालिश करके बच्चेको १५-३० मिनट तक धूपमें रखनेके बाद या तो धूपके पानीसे या पहिले गुनगुने फिर ठंडे पानीसे नहला देना चाहिये। इससे शीघ्र लाभ होता है। मोटे तौर पर विटामिन ए. वाले सभी पदार्थ गुणकारी है।

**नोट**—चिकित्साके प्रारंभमें दूध तथा मखन नहीं देना चाहिये, जब भूख खूब खुलकर लगने लगे तो १०-१५ दिन बाद दिया जा सकता है।

**प्रौढ़ों को सूखा**—बच्चोंकी तरह प्रौढ़ों और कम आयु (कच्ची अवस्था) में ही गर्भ धारण करने वाली स्त्रीको भी इसका आक्रमण हो जाता है। जोड़ोंमें दर्द, चलनेमें थकावट, मूत्रमें कैलशियम आदि लक्षण होते हैं।

**कारण**—विटामिन ए० एवं कैलशियम रहित भोजन, बाल-विवाह, बहुत समयतक माँका दूध पीना, स्वच्छ वायु तथा प्रकाशका अभाव इसका कारण होता है।

इसी प्रकार बच्चोंमें धनुष-टंकार प्रायः कैलशियमकी कमीसे होता है। यह रोग केवल कैलशियमकी ही कमी से नहीं होता क्योंकि कैलशियम-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का पूर्ण पाचन भी विटामिन डी०के अभावमें नहीं हो पाता अतः इसके साथ विटामिन डी० युक्त भोजन तथा धूप लेना आवश्यक है।

**विशेषकर हड्डियोंमें खराबी**—बच्चोंमें यह रोग, चीनीसे बनी मीठी चीजें खानेसे होता है।

**लक्षण**—जीभपर दाने, चबाने और निगलनेमें कठिनाई तथा दस्तमें झाग होता है।

**चिकित्सा**—बिटामिन बी० प्रधान खाद्य कच्चा दूध, रसभरी, आड़ू, संतरा, सेब आदिसे लाभ होता है। इसका सम्बन्ध विटामिन बी० से अधिक है।

**बेरी-बेरी**—विटामिनके अभावमें होनेवाले कुछ विशेष रोगोंमेंसे बेरी-बेरी विशेष रूपसे स्मरण किया जाता है।

यह नया नहीं बहुत पुराना रोग है। ईसाके २४ वर्ष पूर्व रोमकी सेनाने जब यूरोपपर आक्रमण किया था, तो उस समय भी इसकी चर्चा आती है।

पूर्वी एशिया में इसका अधिक विस्तार है। पहिले तो ऊष्ण ऋतुसे इसका सम्बन्ध समझा जाता था, पर जाड़ेमें भी जापानमें बहुत फैलता था। सिङ्गापुर, जावा, बोर्नियो, न्युगिनी आदिके बाशिन्दोंमें यह रोग अधिक होता है। कन रहित चावल खानेवाले बंगाली तथा मद्रासियोंमें भी यह रोग बहुत पाया जाता है।

कुछ वर्ष पूर्व मिलका चावल तथा तेल खानेवाले बंगालियों में जोरों-से फैला था।

जापानमें प्रयोग करके देखा गया कि दिनभर श्रम करनेवाले कुलियों, जो सफेद चावल खाते थे, उनको भी यह रोग हो जाता था किन्तु उनके भोजनमें कन मिलाकर अथवा कन समेत चावल खानेसे वे ठीक हो जाते थे।

**लक्षण**—पैरोंमें भारीपन, चलनेपर घुटनोंका लड़खड़ाना, श्रम करने-के बाद दिलमें धड़कन, पैरोंकी त्वचामें मुरझापन, अँगुलीसे दबानेपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पैरमें गड्ढा होना, रक्तचापमें परिवर्तन तथा श्वेताणुओंकी संख्या १००% बढ़ जाती है।

**बेरी-बेरीके प्रकार**—(१) हलका—मेहनत करनेके बाद पैर भारी और दिल धड़कने लगता है।

(२) खुश्क—लकवा-सा मालूम होता है, पैर सुन्न हो जाता है, हाथ ढीला लटक जाता है, मुठी अधखुली रहती है।

(३) दिलकी धड़कन बढ़ती है। पाँव तथा पैरके जोड़ की हड्डीपर पानी आजानेसे सूजन आ जाती है। मूत्र कम मात्रामें आता है तथा गम्भीर अवस्था उत्पन्न होनेपर यह लक्षण शीघ्र बढ़ते हैं। और नाड़ीकी गति १३० तक हो जाती है।

बेरी बेरी वाली माताओंका दूध पीनेसे बच्चे भी उसी रोगसे पीड़ित हो जाते हैं।

**चिकित्सा**—भोजनमें चावल, गेहूँ तथा जौ आदि के कन-चोकरकी मात्रा अधिक कर देने तथा धारोष्ण दूध पीनेसे यह रोग चला जाता है। बच्चेको स्वस्थ गायका दूध देना चाहिये। इस रोगमें नीरा (ताड़का रस) बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

**दंत-मांस शैथिल्य (स्कर्वी)**—लम्बी समुद्र यात्रा, युद्धके दिनों या किसी विशेष परिस्थितिमें जब सैनिकोंको पर्याप्त फल-सब्जी नहीं मिलती तो यह रोग होता है।

जिन बच्चोंको कृत्रिम दूध-बोतलका या उबालकर दिया जाता है उनमें यह अधिक फैलता है। कुछ वैज्ञानिकोंका मत है कि भापमें ५ मिनट-तक दूध उबालकर देनेपर यह रोग नहीं होता पर १४५ तापमानमें ३० मिनटतक गरम करके देनेपर निश्चय ही यह रोग होगा। दूधके साथ नीबू, नारंगी, टमाटर अथवा ताजे फल खानेसे भी इसके होनेकी कम सम्भावना रहती है।

**लक्षण**—त्वचामें पीलापन, स्वभावमें सुस्ती, शरीरमें ढीलापन, साँस लेनेमें कठिनाई, कमरमें दर्द, पैरमें जलन, आमवात, पैरकी त्वचामें रक्त-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्रावके कारण लाली, घुटनोंके ऊपर सूजन, मसूड़े गहरे लाल एवं कोमल होने लगते हैं, मसूड़ोंकी सूजनसे दाँत ढक जाते हैं। दाँत गिरना, कभी-कभी मूर्छित हो जाना, हृदय दुर्बल, नाड़ीकी गति तेज होना, मलमें रक्त आना तथा अन्य संसर्गज रोगके लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं।

बच्चोंमें ६ से १८ मास तकके बच्चेमें जब यह रोग होता है तो त्वचा का रंग खास ढंगसे बदलने लगता है। पलकोंपर कुछ सूजन आ जाती है; घुटनोंमें दर्द, पेशियोंमें कमजोरी, पैरोंमें पीड़ा होने लगती है। आप देखते होंगे कि कभी-कभी बच्चे पैर उठाते ही दर्दसे चिल्लाने लगते हैं। यदि बच्चेके दाँत निकले हैं, तो मसूड़ोंमें लाली आ जाती है।

**चिकित्सा**—हरी सब्जी, ताजे फल, ताजा दूध (बिना गरम किया) इसकी दवा है। १ चम्मच नीबू या संतरेका रस प्रतिदिन देनेसे भी यह रोग चला जाता है। अंकुरित अन्नकण तथा द्विदल भी उपयोगी होता है। जिसे संतरा खरीदनेमें कठिनाई हो उन्हें संतरेके छिलकेके रस या टमाटरके रससे काम लेना चाहिये।

---

—६—

# प्राकृतिक-खाद्य लवण

आहारमें अन्य तत्त्व प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, चिकनाई तथा विटामिन आदिकी अपेक्षा प्राकृतिक खाद्य लवणका किसी प्रकार भी कम महत्त्व नहीं है। यह शरीर के शोधन, रचना तथा विकासके लिए आवश्यक है। अन्य खाद्योंके समीकरणके लिये भी इसकी आवश्यकता है।

शरीरमें कोई ऐसा तन्तु नहीं होगा जिसका कार्य बिना इसकी सहायताके चल सके; शरीरमें कोई ग्रन्थि, पाचन-प्रणालीका कोई भाग तथा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पाचक रस स्रावक कोई ऐसा अवयव न होगा जो बिना इसकी सहायताके रक्त-संचार तथा मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य ठीक दशामें रख सके।

बहुतसे प्राकृतिक लवण तो मनुष्यके जीवन-उत्साह तथा स्वास्थ्यके लिये अत्यन्त आवश्यक हैं; फिर भी लोग इनकी ओरसे उदासीन रहते हैं और उनके महत्त्वको नहीं समझते।

शरीरमें उचित मात्रामें पानी धारण करनेमें ये लवण सहायक होते हैं। यह रासायनिक तत्त्वको कोणके अन्दर तथा बाहरसे खींचते हैं। ये तन्तुओंकी तरलताको अत्यधिक अम्ल एवं क्षार होनेसे बचाते हैं।

ताँबाके-अभावमें धीरेधीरे पाचन प्रणाली खराब होने लगती है। गन्धककी कमीसे मधुमेहका शिकार होना पड़ता है। सिलिकनके अभावमें समयसे पूर्व ही बाल गिरने लगते हैं। मगनेशियाके अभावमें पेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, तथा कैलशियम और फासफोरसके अभावमें हड्डियाँ कमजोर होती हैं। इसी प्रकार हमारे स्वास्थ्यकी अवनतिके साथ-साथ त्वचामें सिकुड़न, चेहरेपर झुर्री, दाँतोंका गिरना और बालोंका गिरना शुरू हो जाता है।

प्रत्येक अन्नकणमें प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है पर उन्हें चोकर तथा कन समेत ही इस्तेमाल करना चाहिये। ये लवण विशेषकर कन, चोकर तथा अन्नके मध्य भागमें ही पाये जाते हैं। अतः सम्पूर्ण गेहूँके आटेकी रोटी, दलिया तथा पूर्ण चावलके खानेसे हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता है। यों तो स्वास्थ्यके लिये आवश्यक लवण दूधमें भी पाया जाता है।

शाक-सब्जियोंमें प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रामें मिलता है पर ऊपरी भागमें अधिक पाया जाता है। आलूके छिलके, गाजर तथा शलजमके छिलकेके नीचे हरी पत्तीदार सब्जियों, पातगोभी आदिमें यह यथेष्ट मात्रामें पाया जाता है। फलोंमें भी यह प्रचुरतासे पाया जाता है।

यदि रोजाना डेढ़ पाव दूध, ४-५ छटाँक चोकर समेत आटेकी रोटी या कन समेत चावल अथवा कोई भी श्वेत सारीप खाद्य, आध सेर पकी,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आध पाव कच्ची तथा हरी सब्जी भोजनके साथ ली जायँ साथ ही भोजनमें पर्याप्त मक्खन, फल आदिके अतिरिक्त शामिल कर ली जाये तो हमें इनसे पर्याप्त लवण मिल सकता है।

**खाद्य लवणके बदले खनिज लवण**—आजकल खाद्य लवणके बदले खनिज लवण जैसे लोहाके स्थानमें लोहेका भस्म, कैल्शियम (चूना) के बदले पानमें खाया जानेवाला पत्थरका चूना अथवा तालाबमें पाये जानेवाले घोंघा तथा सीपका चूना बनाकर देते हैं। ये खनिज लवण सजीव नहीं निर्जीव हैं जिसका मानव शरीरसे बिल्कुल सम्बन्ध नहीं है। इसमें वह शक्ति कहाँ जो कुछ करामात दिखा सके? ये तो निष्कासन मार्गके कार्यको उलटा बढ़ा देते हैं। क्योंकि विजातीय द्रव्य होनेके कारण शरीर संस्थान इसे अपनेमें जज्ब नहीं कर सकता अतः इसे बाहर निकालनेके लिये कठिन श्रम करना पड़ता है। यह तो आप जानते ही हैं कि हमारे शरीरकी रचना पाँच तत्वोंके मेलसे हुई है और उसी प्रकार वनस्पति की भी। पर बाजारू धातुकी रचना तो केवल एक ही से है। अतः हमारे लिये वनस्पति एवं प्राणी वर्ग ही सच्चा हितकारी हो सकता है।

**लवण कैसे खाद्योंसे**—हमें लवण उन्हीं खाद्योंसे प्राप्त करनी चाहिये जिसे मिट्टी, पानी, धूप, हवा पर्याप्त मात्रामें मिलती हो और जो ऐसी मिट्टी में उत्पन्न हुए हों जो स्वतः उपजाऊ हो न कि रासायनिक खाद देकर बनाई गई हो।

**सूर्य रश्मि और खाद्य लवण**—जिस खाद्यमें सूर्यकी रोशनी जितने ही समयतक लगती हो उसमें उतना ही अधिक पोषण तत्त्व, खाद्य लवण और विटामिन पाया जाता है। चावल गेहूँकी अपेक्षा कमपोषक है क्योंकि बरसातके कारण धानमें उतनी धूप नहीं लगती जितनी गेहूँमें। इसी प्रकार बरसातसे अधिक जाड़े और जाड़ेसे अधिक गरमीमें होने वाले खाद्योंमें लवण अधिक पाया जाता है। तरकारीसे अधिक फलों और फलोंमें भी उनमें अधिक पोषण तत्त्व मिलता है जो अधिक दिनों तक पेड़ोंमें लगे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहते हैं जैसे केला, अमरूद, आम, खजूर, नारियल, बादाम पिस्ता तथा अखरोट आदि।

**मिट्टी और खाद्य लवण**—वाह ! मिट्टीका तो कहना ही क्या ? इसमें मुरदेमें भी जान फूँकनेकी शक्ति है। यह निर्जीव खनिज लवणको सजीव बनाकर उन पौदोंको प्रदान करती है जिनका हम खाद्यके रूपमें इस्तेमाल करते हैं। अतः हमें ऐसी ही जगह का खाद्य इस्तेमाल करना चाहिये जो उपजाऊ और अच्छे किस्मकी हो न कि कृत्रिम खाद द्वारा तैयार की गई हो। कृत्रिम खाद द्वारा उत्पन्न खाद्योंकी दशा स्थूल (बस्मगमी) व्यक्तियोंकी भाँति होती है जो ऊपरसे तो खूब मोटे-ताजे दिखलायी पड़ते हैं पर दस कदम चलनेपर भी उनका दम फूलने लगता है। देहातमें उत्पन्न फल तरकारियाँ शहरकी अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट तथा पौष्टिक होती हैं क्योंकि शहरमें कृत्रिम खाद द्वारा समयसे पूर्व और आकारमें बड़ा खाद्य पैदा किया जाता है।

**वायु और खाद्य लवण**—कहावत है "हवा बताश" यानी हवा और धूप लगनेसे ही पेड़ पौदे तथा समस्त प्राणी मात्रका जीवित रहना संभव है। फसलमें सदा शुद्ध तथा पर्याप्त वायु लगनी चाहिये न कि कल कारखानोंकी गंदी हवा; क्योंकि ऐसी वायुका झोंका लगनेसे फसलके नष्ट होने, विषाक्त होने, गुणमें न्यूनता दुर्गन्धि एवं कीड़ोंके उत्पन्न होनेका भय रहता है।

**पानी और खाद्य लवण**—पौदोंको ऐसे स्थानका पानी देना चाहिये जिसे वायुके झोंके तथा सूर्य रश्मियाँ स्पर्श करती हों। समयपर उचित रीतिसे पानी देते रहनेपर उस खाद्य लवणमें उसी प्रकार जान आजाती है जिस प्रकार मनुष्यमें। मनुष्य यदि नित्य न नहाये और पर्याप्त मात्रामें पानी न पिये तो उसकी अवस्था दिन प्रति दिन बिगड़ती जाती है और मुख मुर्झाया रहता है, पर पानी पीते ही वह खिल उठता है और उसमें ताजगी आ जाती है। पानीके अभावमें पौदोमें भी पीलापन आ जाता है और अन्तमें वे सूख जाते हैं। अतः नदी, झरना, तालाब तथा कूएँके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पानीसे सिंचाई करनी चाहिये न कि गन्दे पानीसे ? इससे फसल भले ही अधिक हो किन्तु उसके साथ अनेक प्रकारके जहरीले कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं।

**सारांश**—हमें ऐसा ही खाद्य इस्तेमाल करना चाहिये जिन्हें शुद्ध वायु, धूप, अच्छी मिट्टी तथा पानी मिलता हो।

**स्थानीय खाद्य और चिकित्सा**—जहाँ तक संभव हो स्थानीय खाद्य नित्य खाने तथा चिकित्साके लिये इस्तेमाल करना चाहिये क्योंकि हम और खाद्य एक ही सर्द-गर्म जलवायुमें पले हैं अतः वह हमारे लिये अधिक अनुकूल होगा न कि बाहरका बासी खाद्य जो विपरीत जलवायुमें उत्पन्न होता है। अतः उन्हीं खाद्योंका प्राकृतिक लवण हमारे अधिक अनुकूल होगा।

**खाद्य लवणोंका प्रभाव**—इतना जान लेनेके बाद यह जान लेना आवश्यक है कि किस लवणका किस अंग विशेषपर प्रभाव पड़ता है और उनके अभावमें कौन रोग होता है तथा किन-किन खाद्योंमें कौन-कौन लवण पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है ?

**कैलशियम**—( चूना ) जिस प्रकार मांस पेशियोंके लिये प्रोटीन और शक्ति तथा गरमीके लिए कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाईकी आवश्यकता है उसी प्रकार हड्डियोंको सशक्त रखनेके लिये कैलशियमकी आवश्यकता होती है।

मानव संस्थानमें ६ वर्षके अंदर कैलशियम बदल जाता है। इसका प्रधान प्रभाव क्षेत्रीय हड्डियोंकी रचना, रक्तको गाढ़ा रखना, तथा विटा-मिनों को जज्ब करनेमें पड़ता है। विटामिन डी. द्वारा इसका समीकरण उन्नत होता है। हृदय एवं मांशपेशियोंको गतिशील करना, शरीरके अंदर विद्युत शक्तिकी उत्पत्तिको संतुलित रखना, शरीरमें साधारण लवणको भी संतुलित करना, तथा शरीर रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना इसका प्रधान गुण है।

**अभावमें**—इसके अभावमें हड्डी तथा दाँतका विकास रुक जाता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
है, हड्डियाँ लुचलुची हो जाती हैं। दाँत सड़ने लगते हैं, सूखा रोग होनेका खतरा रहता है, अधिक रक्तस्राव हो सकता है, हृदयकी गतिमें विक्षेप होता है, स्नायु दौर्बल्य, पेशियोंमें फरफराहट तथा अकड़पन आदि होते हैं।

आवश्यकता—अन्य लवणोंकी अपेक्षा कैलशियम तथा फासफोरसकी अधिक आवश्यता होती है। भ्रूणके विकास एवं बनावटके लिये माँके पेटमें भी इसकी आवश्यकता होती है। किन्तु अज्ञानतावश हमलोग उस समय भी माँको पूर्व भोजनपर ही रखते हैं। फलस्वरूप भ्रूण माँके शरीरसे कैलशियम ग्रहण करता है और माँमें उसका अभाव हो जाता है। उसकी पूर्त्ति करनेके लिये जब माँके अंदर माँग होती है तब वह पक्की मिट्टीके बर्तनके टुकड़े आदि खाने लगती है। इस लवणके अभावमें माँके दाँतमें पानी लगना, पायरिया, दाँतके बीच दराज, दाँत कटकटाना, दाँत ढीला होना, बालोंका गिरना, तथा नाखूनमें लकीर पड़ना आदि शुरू हो जाता है। मसूड़े गुलाबीके बदले काले हो जाते हैं। पायरियाका मवाद भोजन और पानीमें मिलकर जब आमाशयमें पहुँचता है तो उससे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

१—पेशियाँ लुचलुची तथा कमजोर हो जाती हैं।

२—रक्तमें कैलशियम ठीक मात्रामें न रहनेसे हृदयगति ठीक नहीं रहती।

३—रक्त पतला हो जाता है। इसीलिये आपरेशनके पहिले रक्तकी परीक्षाकी जाती है और यदि रक्त पतला हुआ तो पहिले उसमें स्वस्थ रक्त पहुँचाया जाता है।

४—खोपड़ीकी हड्डियोंपर बुरा प्रभाव पड़ता है।

५—गर्भके अंतिम कालमें थूकमें कैलशियमका अभाव रहनेसे दाँत खराब होने लगते हैं।

६—पेशियोंकी अकड़ जाती हैं। यह प्रायः पैर ( Leg ) में होता है मासिक-धर्मके समय पेटमें ऐंठन होती है। इस समय सिर दर्द, स्नायु

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दौर्बल्य तथा मानसिक परेशानीके साथ कैलशियमके अभावके अन्य लक्षण प्रकट होते हैं।

**सजीव कैलशियम**—यों तो कैलशियमके अनेक रूप हैं जिनमें पान-तंबाकूमें खानेका चूना और जला हुआ चूना भी माना जाता है। पर हमारे लिये आवश्यक चूना इन सबसे भिन्न है और वह केवल खाद्योंसे ही प्राप्त किया जा सकता है। अन्य चूनोंको खा लेनेपर निष्कासन मार्गको उसे बाहर निकालनेके लिये व्यर्थका श्रम करना पड़ता है।

हमारे लिये आवश्यक चूना हड्डियोंमें रहता है तथा रक्तमें परिभ्रमण करता है और इसकी उपस्थितिसे हड्डी इतनी मजबूत हो जाती है कि वह हमारे शरीर-भार को सँभाले रहती है। इसके द्वारा रक्तके गाढ़ेपनका संतुलन ठीक रहता है इसीलिये रक्त स्रावमें कैलशियमका इंजेक्शन अथवा टिकिया दी जाती है।

**शरीरमें कैलशियमका स्थान**—हमारे शरीरसे नित्य १० ग्रेन कैलशियम निकलता है अतः उसकी पूर्तिके लिये १० ग्रेन और विकासके लिये ५ ग्रेन। इस प्रकार कुल १५ ग्रेन कैलशियम चाहिये, इसका ९९% हड्डियों और १% शरीरके प्रत्येक तंतु, कोमल तंतु, रक्त तथा अन्य स्रावमें पाया जाता है।

**कैलशियम और डाक्टर-वैद्य**—कैलशियमके अभावमें डांक्टर सूई तथा टिकिया देते हैं तथा वैद्य जी मोती भस्म खिलाते हैं जिसका हम पर तात्कालिक प्रभाव अवश्य पड़ता है पर वह स्थायी नहीं होता। जिन बच्चोंके दूधमें कैलशियमका अभाव होता है उन्हें सूखा रोग भी हो सकता है। इस रोगमें बच्चोंको घोंघेका पानी और उसीका मांस भी खिलाते हैं। इससे उस रोगमें स्थायी लाभ होता देखा गया है पर इस पानी तथा मांसमें अनेक रोग-कीटाणु होनेसे अन्य प्रकारकी हानि होनेकी सम्भावना रहती है।

**कैलशियमका निष्कासन**—आँत, पेशाब तथा त्वचा मार्गसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
होता है। प्रायः देखा जाता है कि कैलशियमके अभावमें पाखानेमें छोटे-छोटे कीड़े और पेशाबमें फास्फेट आने लगता है।

**कैलशियमकी मात्रा**—इतना जान लेनेके बाद यह भी जान लेना आवश्यक है कि नित्य कितनी कैलशियमकी आवश्यकता है। इसपर बहुत खोज हुई है। १९२० की खोजके अनुसार ७० कीलोग्राम ( १४० पौण्ड ) वजनपर ०-४५ ग्राम, १९३७ के खोजमें ०'५५ ग्राम, ढलती आयुमें ५२ ग्राम और १९४१ में नेशनल रिसर्च कौंसिलमें ०'८ ग्राम निर्धारित हुआ और यह भी बताया गया है कि इस मात्राको कमसे कम ०'९ तक और उससे उत्तम फलके लिए १'४ तक बढ़ाया जा सकता है।

यों तो गर्भवतीको अधिक कैलशियम चाहिये ही पर गर्भ कालके अन्तिम तीन मासमें विशेषकर जब बच्चा अपने शरीरमें कैलशियम धारंण करता है उस समय कैलशियमकी मात्रा १'५ ग्राम और माँ जब अपने स्तनसे बच्चे को दूध पिलाये तो २'० ग्रामतक कर लेना चाहिये क्योंकि उस समय बच्चोंकी हड्डीका विकास कैलशियम द्वारा तेजीसे होता है। उसी अनुपात से $\frac{1}{2}$-$\frac{1}{2}$ ग्रामतक फासफोरस भी गर्भिणी एवं दूध पिलानेवाली माँको मिलना चाहिये।

**बच्चोंको कैलशियम**—१२ और १६ वर्षके बीच बच्चोंका विकास तेजीसे होता है। विशेषकर हड्डियाँ तेजीसे विकसित होती हैं अतः कैलशियम तथा फासफोरसकी अधिक मात्रामें आवश्यकता पड़ती है यदि ऐसे समयमें पर्याप्त लवण नहीं मिला तो हड्डियाँ दांतोंसे कैलशियम लेती हैं दाँतोंका आन्तरिक भाग कमजोर होता है और उनका खराब होना शुरू हो जाता है। बच्चोंके लिए कैलशियमकी मात्रा इस प्रकार निर्धारित की गई है:—

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| प्रत्येक | ९ | वर्षतकके बच्चोंको | १'४ | ग्राम |
| ,, | १०-१२ | ,, ,, | १'२ | ,, |
| लड़की | १३-१५ | वर्ष | १'३ | ,, |
| ,, | १६-२० | ,, | १'४ | ,, |
| लड़का | १३-२० | ,, तक | १'४ | ,, |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

साधन—कैलशियम प्राप्त करनेके अनेक साधन हैं पर कैलशियम तो स्वाभाविक रीतिसे सस्तेसे सस्ते दामोंका ही ढूँढ़ना चाहिये। कुछ लोगोंने तो हौआ फैला रखा है कि कैलशियम केवल दूधमें ही मिलता है। हाँ, इसमें कोई सन्देह नहीं कि दूधमें तो उच्च कोटिका मिलता ही है किन्तु साथ ही अन्य सस्ते तथा सर्वत्र सुलभ खाद्योंमें भी मिलता ही है। दूधमें बकरीके दूधमें अधिक होता है इसीलिये यक्ष्माके रोगीको डाक्टर, वैद्य, हकीम तथा प्राकृतिक चिकित्सक सभी एक स्वरसे बकरीके दूधकी सिफारिश करते हैं।

गाजरका कैलशियम दूधसे किसी प्रकार कम नहीं है बल्कि बादामका कम उपयोगी है। अजवाइन, पातगोभी, शलजम, चुकन्दरका कैलशियम भी उपयोगी और सहिजनकी फली तथा पत्तोंमें तो पर्याप्त मात्रामें होता है। प्रत्येक हरी सब्जी, फल, अन्नकणके चोकर तथा कनमें प्रचुर मात्रामें होता है। फलोंमें नीबू जातिके फल संतरा, चकोतरा, मौसमी आदि फलोंमें पाया जाता है।

द्विदलोंमें मसूरमें पर्याप्त मात्रामें कैलशियम है और तिलमें तो कैलशियम भरा पड़ा है। यदि तिल न ले सकें तो उसकी खल (खली) ही लेनी चाहिये उसमें उतना ही होता है जितना तिलमें। घोंघेके पानी, तथा अण्डेकी जरदी और छिलकेमें कैलशियम प्रचुर मात्रामें पाया जाता है।

दूध, गोभी, पालक, अजवाइन, गाजर, सहजन, टमाटर, नीरा, संतरा, तिल तथा पान आदिमें पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है। यदि हम नित्य निम्नांकित मात्रामें खाद्योंको लेते रहें तो आवश्यक कैलशियम मिल सकता है:—

| नाम | तोला | नाम | तोला | नाम | तोला |
|---|---|---|---|---|---|
| तिल | ४ | नीमकी पत्ती | ११॥ | सरसोंका साग | १६ |
| अगस्त | ५ | मेथी ,, ,, | १२ | चनेका साग | १७ |
| चौलाई डंठल | २२ | पान ,, | २६ | गाजरकी पत्ती | १७ |
| नीबूका छिलका | ८॥ | सहजन ,, | १३ | दूध (गाय) | ५० |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| नाम | तोला | नाम | तोला | नाम | तोला |
|---|---|---|---|---|---|
| चौलाई | ११ | मकोय ,, | १४ | मखनिया दूध | ५० |
| संतरा | ५–७ | सं. दूध ,, | ६० | | |

इनके अतिरिक्त नित्य चोकर समेत आटेकी रोटी, कन समेत चावल और साथ ही हरी सब्जी, फल और दूध लेते रहें तो आवश्यक कैलशियम अपने आप मिलता रहता है।

गाजर, चुकन्दर तथा पातगोभीमें क्रमानुसार ८०, ८५, ७४ प्रतिशत दूधकी तरहका कैलाशियम होता है। इसका थोड़ा अंश रक्तमें मिल जाता है और वह आँतोंको सक्रिय बनाता है।

राब और सीरामें भी प्रचुर मात्रामें कैलशियम पाया जाता है। साधारणतः आवश्यक मात्रा १२ छटाँक (One quart) दूध चाहे पूर्ण हो अथवा मरवनिया, या मट्ठा, आधा प्याला पनीरा ३/४ प्याला सीरा में मिल सकता है।

नोट—घोंघा, अण्डा लेनेसे लाभके साथ कुछ हानि भी हो सकती है अतः जहाँ तक सम्भव हो इससे बचना चाहिए।

यह कैलशियम बाजारमें पावडर तथा टिकियाके रूपमें भी पाया जाता है। चूँकि कैलशियम केवल अम्ल(Acid)में ही घुलता (Dissolry) है यह साइट्रस रसमें अथवा उसके साथ लेना आवश्यक है वरना उसका ठीक उपयोग नहीं हो सकता है।

**फासफोरस**—शरीर कोषमें शक्ति संचार करता है, कैलशियमके साथ दाँत, हड्डीको दृढ़ तथा स्नायु संस्थानको सशक्त बनाता है। इसका ९०% भाग हड्डियोंमें रहता है। ३ वर्षके बाद यह बदल जाता है।

**आवश्यकता**—साधारणतः नित्य '८८ ग्राम गर्भ तथा दूध कालमें १'५० ग्रामकी आवश्यकता होती है। इसकी रासायनिक प्रतिक्रिया अम्ल होती है।

कैलशियम तथा फासफोरसके समीकरण (Assimilation)के लिये विटामिन डी., सी., ए. आवश्यक है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तन्तु, पंछा, (Lymph) और शरीरके अन्य तरल स्रावमें यह पाया जाता है। स्नायु संस्थानमें होनेवाले सफेद तत्त्व, और मस्तिष्कके भूरे (Gray) भागमें लगभग १६-१८ प्रतिशत पाया जाता है।'

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—तमाम कोणोंमें रहना आवश्यक है। समीकरणमें कैलशियमसे मिलता है, पेशी तथा रक्तके झटके को रोकता है, पाचक रसको उन्नत करता है, स्नायु संस्थान को सशक्त करता है। हृदयकी गति ठीक रखता है, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाईके समीकरणके लिए आवश्यक है। मन्द रक्त संचार तथा कम रक्तचापमें सहायक होता है।

**अभाव**—इसके अभावमें शरीरका विकास सीमित हो जाता है, हड्डी एवं दाँतका उचित विकास नहीं होता, सूखा, वजन घटना और साधारणतः कमजोरीका अनुभव होता है।

**साधन**—दूध, पनीर, फलियाँ, सम्पूर्ण अन्नकण, काष्ठजमेवे, हरी सब्जी तथा हल्दीमें होता है। कैलशियमके साथ यह अवश्य ही रहता है।

**लोहा**—लोहेके समीकरणके लिये भोजनमें ताँबा तथा क्लोरोफिलका रहना आवश्यक है। सौभाग्यसे खाद्यमें लोहा और ताँबा साथ ही रहता है। यह हेमोग्लोबिनके बनाने, रक्तकोषका विकास करने, ओषजनको एक स्थानसे दूसरे स्थानमें ले जाने तथा तन्तुओंके श्वांस प्रश्वांस क्रियामें सहायक होता है। पीलिया, रक्ताभाव तथा पाचन सम्बन्धी गड़बड़ीको ठीक करता है।

**आवश्यकता**—नित्य १५-२० मिलीग्राम लोहा तो मिलना ही चाहिये। साधारण मासिक-स्रावमें लोहा निकल जाता है अतः उसकी पूर्तिके लिये स्त्रियोंकी नित्य २-३ मिलीग्राम लोहा अधिक लेना चाहिये और गर्भावस्थामें २० मिलीग्राम लोहा नित्य लेना चाहिये। यदि सम्भव हो तो २०-३० मिलीग्राम तक लोहा लेना चाहिये। यह उच्चकोटिकी मात्रा है।

रक्ताभावमें या तो शरीर पर्याप्त लालकण उत्पन्न नहीं करता या

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh
हेमोग्लोबिन साधारणसे कम होता है। इसलिये रंग पीला होता है। यह दोनों प्रकारकी असाधारण अवस्था उत्पन्न कर सकता है। उस समय बहुत कम लालकण तथा बहुत कम हेमोग्लीबिन हो सकता है। इस अवस्थामें कोषोंको पर्याप्त ओषजन नहीं मिल सकता और पूर्ण रूपसे कार्बनडाइआक्साइडका ही निष्कासन हो सकता है। फलस्वरूप रक्तभावका रोगी थकान, बेचैनी, सहनशक्ति तथा रक्तके स्वाभाविक रंगका अभाव अनुभव करता है। वह स्पष्ट तथा तुरन्त नहीं सोच सकता, वह प्रायः बात भूल जाता है। यों तो रक्ताभावके अनेक कारण हैं पर सामान्य तो लोहाका अभाव ही है।

समस्त शरीरमें ओषजन पहुँचानेके लिये रक्तको समर्थ बनाने तथा तन्तुओंसे कार्बनडाइआक्साइड दूर करनेमें इसका बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है। एक क्युबिक मीलीमीटर क्युबमें ५,०००,००० से अधिक रक्त-कण होते हैं। प्रत्येक रक्तकणमें औसत हेमोग्लोबिन होता है जो ओषजनको ले जाता है।

यह देखा गया है कि भोजनका ५०% लोहा पाचनके दौरानमें आँतोसे रक्तमें मिलता है और शेष ५०% मलमें निकल जाता है।

पाचन क्रियाके दौरानमें लोहा खाद्यसे अलग हो जानेपर भी रक्त-नलिकामें नहीं पहुँचता। लोहा केवल अम्ल ( Acid ) प्रवाहमें घुलता है। जबतक यह घुल न जाय आँतोंकी दीवारसे नहीं गुजर सकता। साधारणतः स्वस्थ व्यक्तिके आमाशय द्वारा उत्पन्न हाइड्रोक्लोरिक एसिड लोहाको घुलाता है लेकिन बहुतसे लोगोंको जिनमें विटामिन बी. परिवारका अभाव होता है और जो सोडा लेनेके आदी होते हैं पर्याप्त अम्ल नहीं मिलता और फलस्वरूप भोजन द्वारा उन्हें लोहा प्राप्त ही नहीं होता।

यद्यपि फल लोहाका सर्वोत्तम साधन नहीं है फिर भी उसमें जितना लोहा होता है वह रक्तमें सीधा मिल जाता है। रक्ताभाव दूर करनेमें खुबानीका खूब महत्त्व है। अजवाइन, गाजर तथा राब-सीरेका लोहा अच्छी तरह जज्ब हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मांस भी लोहाका धनी साधन है किन्तु केवल निम्नांकित प्रतिशत जज्ब होता है :

| | |
|---|---|
| नितम्ब और उसके पश्चात् भागसे | १५ प्रतिशत |
| पेशियोंके मांससे | ५० ,, |
| यकृतसे | ७० ,, |
| हृदयसे | ८० ,, |

सोयाबीनमें भी काफी लोहा होता है जिसका ८० प्रतिशत रक्तमें पहुँचता है।

हेमोग्लोबिक पैदा करनेमें यकृतका प्रथम, गुर्देका दूसरा, खुबानीका तीसरा और अंडेका चौथा स्थान है।

अभाव—इसके अभावमें जीर्ण रक्ताभाव, हेमोग्लोबिनका कम होना, रक्तकणका कम होना, लाल रक्तकणका अभाव तथा जीवनी शक्तिका क्षीण होना आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

साधन—यह हरी पत्तीदार सब्जियाँ, यकृत, पातगोभी, सूखे मेवे, गाजर, चोकर, धनिया, केकड़ा, खुबानी आदिमें अधिक मात्रामें पाया जाता है। निम्नांकित खाद्योंमें लोहा मिलीग्राममें पाया जाता है।—निश्चित रूपसे कह सकना कठिन है पर साधारणतः जितना परोसा जाता है वह दे रहा हूँ...

| | | |
|---|---|---|
| खुबानी | | ४ |
| केला १ बड़ा | | २ |
| चौंकदरका सिरा ½ प्याला | | ४ |
| चौलाई हरी | ,, | ३ |
| खजूर सूखा | ४ | ४ |
| अंडा | २ | ३ |
| गुर्दा | | ४ |
| यकृत | | ८ |


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | |
|---|---|
| चोटा, राब (Blok straps Molasses) | |
| १ चायका चम्मच | ९ |
| चोटा काला | २ |
| पेशियोंका मांस | ३ |
| काष्ठज मेवा, ½ प्याला | ३ |
| आलू बोखारा ४ | ३ |
| सोयाबीन रोटी १ स्लाइस | २.५ |
| पालक ½ प्याला | ४ |
| शलजम पत्ती ½ प्याला | ९. |
| चोकर | ४ |
| चोकर समेत आटेकी रोटीका टुकड़ा | १ |

इसके अलावा निम्नांकित खाद्योंसे आवश्यक लोहा प्राप्त किया जा सकता है, पर स्त्री तथा गर्भिणीको अलगसे २-३ ग्रास नित्य शामिलकर लेना चाहिये :—

| नाम | तोला | नाम | तोला | नाम | तोला |
|---|---|---|---|---|---|
| चनाकी पत्ती | ७ | तिल्लीकी खली | १० | गुड़ | १६ |
| नीमकी पत्ती कोमल | ७ | धनियाँ दाना | १० | सोयाबीन | १६ |
| चौलाई | ८ | पुदीना | ११ | तिल | १७ |
| मकोय पत्ती | ८॥ | मेथी दाना | १२ | इमली | १७ |
| मेथी पत्ती | १० | सरसों शाक | १४ | धनिया पत्ती | १७ |
| बाजरा | २० | दाल छिलका समेत | २० | गाजर पत्ती | २० |
| पालक | २२ | गेहूँ | ३३ | ज्वार | २८ |
| खजूर | १८ | बथुआ | ४० | | |

**तांबा**—हेमोग्लोबिनकी रचनाके लिये लोहाके साथ तांबाका रहना आवश्यक है। पेशी, यकृत, तथा हड्डियोंमें तांबाका अधिक भाग रहता है। साधारणतः लोहाके साथ तांबा पाया जाता है।

**आवश्यकता**—तांबाकी कितनी आवश्यकता पड़ती है इसपर कई

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मत हैं पर अधिकांश लोगोंने आयु तथा दशाके अनुसार नित्य सेवनके लिए निम्नाकिंत मात्रा बतायी है :—

| | |
|---|---|
| शिशु | १ से १.५ मिली ग्राम |
| बच्चोंको | १.५ से २ मिली ग्राम |
| वयस्क | २.५ ,, |
| गर्भिणी और दूध पिलानेवाली माँ ! | ३ से ३.५ मिली ग्राम |

इसकी रासायनिक प्रतिक्रिया अम्ल है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—तांबा लाल रक्तकोषको बढ़ाता, लोहाको हेमोग्लोबिनमें बदलनेके लिये आवश्यक तथा तंतुके श्वास प्रश्वास क्रियामें सहायक होता है।

**अभाव**—इसके अभावमें लोहाका ठीक-ठीक उपयोग न होनेसे रक्ताभाव, श्वांस में खराबी, साधारण कमजोरी तथा वृद्धि-विकास सीमित हो जाता है।

**साधन**—यह संपूर्ण अन्न कण तथा लोहायुक्त खाद्यमें साधारणतः पाया जाता है।

**आयोडीन**—यह चुल्लिका ग्रन्थिको स्वस्थ रखता, बुद्धि तीव्र करता, घेघा तथा मोटापासे बचाता है। शरीरकी समस्त क्रिया चुल्लिका ग्रन्थिसे प्रभावित है और यह ओषजनन (Oxidization) क्रियाको बढ़ाता है। चिकनाई तथा प्रोटीनके ओषजननके लिये यह आवश्यक है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—आयोडीन चुल्लिका ग्रन्थिके रसके स्राव तथा उसका वितरण, घेघा रोकना, शरीर सुंदर बनाना, शरीर विकासके लिये आवश्यक तथा रक्त संचार और पोषण संस्थानको उन्नत करता है।

**अभावमें**—घेघा हो जाता है, चुल्लिका ग्रन्थि बढ़ जाती है। यह बाढ़ चुल्लिका ग्रन्थि द्वारा आयोडीनके अभावको पूरा करनेके प्रयासके दौरानमें होती है, यह ग्रन्थि अधिक मात्रामें तंतु विकसित करके थाइ-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

राक्सिन उत्पन्न करता है, घेघा खतरेकी घंटी है। यहाँतक कि 'गलेकी जरा-सी सूजन भी ध्यानपूर्वक देखना चाहिये और उसे दूर करनेके लिये' आयोडीनयुक्त खाद्य लेना चाहिये।

घेघा प्रायः युवावस्थामें होता है क्योंकि उस समय सबसे अधिक आयोडीनकी आवश्यकता होती है। यह रोग लड़कियोंमें लड़कोंकी अपेक्षा दूना है। ग्रेट लेक्स (Great lakes) के चारों ओर ५०-७०% लड़कियाँ इस रोगसे प्रभावित हैं। पैसिफिक नार्थ वेस्टमें ३०-४०% लड़कियाँ। उत्तरप्रदेशमें भी देवरिया तथा बाँदा जिलेमें बहुतायतसे होता है।

प्रौढ़ता प्राप्त करने ( Adolescence ) के बाद इसकी अवस्था कम हो जाती है।

अत्यधिक कम आयोडीन मिलनेसे चक्षुघंघा (Exophthalmia) हो जाता है। यह उन्हींको होता है जिनकी चुल्लिका ग्रन्थि आयोडीनके अभावमें पहिलेसे कमजोर है। इसमें अत्यधिक थाइराक्सिन उत्पन्न करना पड़ता है और शारीरिक यंत्रको साधारण गतिकी अपेक्षा अधिक दौड़ना पड़ता है। हृदयकी गति अत्यधिक बढ़ जाती है और नाड़ीकी गति १३० से १८० तक एक मिनटमें हो जाती है, वजन घटता है, स्नायुदौर्बल्य अधिक हो जाता है, गरमी मालूम होती है। तथा आँखे निकली रहती हैं। इस समय कैलीरी, विटामिन आदि सभी अधिक मात्रामें देना चाहिये।

इस रोगीको नित्य १० मिलीग्राम बी० १ तथा विटामिन ए० २००,००० अन्तर्राष्ट्रीय इकाई देनेसे लाभ होता है।

घेघाके अलावा भोजनका प्रारंभिक समीकरण भी ठीक नहीं होता। छूतका भय बना रहता है। साधारण कमजोरी रहती है, बौद्धिक क्रिया मंद पड़ जाती है। शारीरिक रचना अपूर्ण रहती है मोटापा बढ़ जाता है तथा स्नायविक उपद्रव होते हैं। गर्भिणीके आहारमें इसका एक दम अभाव होनेसे बच्चा बौना होगा।

आवश्यकता—७० किलो ग्राम ( १४० पौंड ) के वजनके मनुष्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में २५ मिली ग्रामके लगभग आयोडीन रहता है। चुल्लिका ग्रंथिमें कमसे कम १० और अधिकसे अधिक २० मिलीग्राम आयोडीन होता है।

बचपन, युवावस्था, गर्भावस्था, दूध काल तथा रजोवृत्ति (Menopause) में अधिक आयोडीनकी आवश्यकता होती है। वयस्ककी अपेक्षा बच्चोंमें तीन गुना ( २० मिलीग्राम ) आयोडीन रहता है। इसकी प्रतिक्रिया अम्ल है, थोड़ी सी सावधानी बर्तनेसे तमाम परीशानी तथा खतरेसे बचाव हो सकता है। नित्य एक मिली ग्राम आयोडीन लेना चाहिये।

**साधन**—सम्पूर्ण अन्नकण, काष्ठज मेवे, जलज खाद्य जैसे कमल गट्टा, नारीकाशाक, सेरकी, पवनार, मसीड़, सिंघाड़ा–आदि, मछली तथा हरी सब्जी आदिमें आयोडीन अधिक पाया जाता है। इसकी उत्पत्ति स्थानविशेषकी मिट्टीपर निर्भर रहती है। इसलिए निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता कि किस खाद्यमें यह न्यूनाधिक मात्रामें होगा ? पर सामुद्रिक मछली तथा सामुद्रिक खाद्यमें निश्चित रूपसे होता है।

**मगनेसिया**—वृक्षोंमें हरितिका तत्त्व (chlonophyl) का बहुत आवश्यक अंग है। यह चिकनाईके उपयोगमें सहायक होता है, चिड़चिड़े रोगियोंके रक्तमें मगनेसियाका अभाव दिखाई देता है, शरीरका साधारण विकास मगनेसियापर निर्भर है इससे हड्डियाँ मजबूत तथा दृढ़ होती हैं।

७० प्रतिशत मगनेसिया हड्डियोंमें पाया जाता है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—पेशियोंकी सक्रियताके लिये यह आवश्यक होता है। फेफड़ोंके तन्तुओंकी रचना तथा स्नायु मण्डलकी बनावटमें रसका विशेष उपयोग है।

यह सारक होता है, दूषित पदार्थको कम करता है और उसके निष्कासनमें सहायक होता है।

**आवश्यकता**—२० कीलोग्राम (४० पौंड) के बच्चोंके लिये नित्य ०·२५ ग्राम और ७० कीलोग्राम (१४० पौंड) वयस्कके लिये ०·३५ ग्राम चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**अभाव**—इसके अभावमें पाचन खराबी, थकान, चिड़चिड़ापन तथा स्नायु दौर्बल्य होता है।

**साधन**—दूध तथा हरी पत्तीदार सब्जियोंमें यह अधिकांशमें पाया जाता है।

**क्लोरिन (Chlorin)**—प्रधानतः क्लोराइडके रूपमें सभी खाद्योंमें पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है। यह शरीरकी सफाई करता है, कचरेको शरीरसे निकालता है तथा रक्त शोधन करता है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—पाचन स्रावको उत्तेजित करता है। आमाशयिक स्रावके लिये आवश्यक है। तथा रक्तचाप ठीक रखता है।

**आवश्यकता**—इसकी मात्रा निश्चित रूपसे नहीं बताई गई है फिर भी नित्य ३०-३५ ग्रेनतक चाहिये।

**अभाव**—इसके अभावमें पाचनमें खराबी, पानीको रोकनेकी शक्तिका अभाव, वजन घटना, तथा मासिक स्राव सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

**साधन**—दूध, हरी सब्जियाँ, काष्ठजमेवे और अन्नकणमें पाया जाता है।

**सोडियम**—क्लोराइनका साथ होनेसे भोजनमें सोडियमका विशेष महत्त्व है। रक्त और पंछा (रक्तवारि) के लिये यह बहुत ही आवश्यक है।

शरीरमें सोडियम क्लोराइडका बड़ा महत्त्व है। जैसे हाइड्रो क्लोरिक बनानेके लिये आमाशयसे क्लोराइन इस्तेमाल किया जाता है वैसे यह प्रोटीनके पाचनके लिये आवश्यक है और बहुतसे लवणों (minerals) के घुलनेके लिये भी इसकी आवश्यकता होती है ताकि वे रक्तमें जज्ब हो सकें। तीव्र (Severe) कै, आँतोंकी रुकावटमें कुछ घण्टोंमें ही मौत हो सकती है क्योंकि हाइड्रो क्लोरिक एसिडके रूपमें क्लोराइन आमाशयसे नष्ट हो जाता है। ऐसे समयमें साधारण नमकका घोल (एक सेर पानीमें चार आना भर नमक डालकर बनाना) क्लोराइन—देकर जान बचाई जा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सकती है। अतिरिक्त मात्रामें नमक कभी नहीं लेना चाहिये लेकिन एकदम कभी छोड़ भी नहीं देना चाहिये जबतक कि विशेषज्ञ की राय न हो।

गरमीके दिनोंमें पसीनेके द्वारा बहुत नमक नष्ट हो जाता है और अभावमें मौततक हो सकती है।

सोडियम क्लोराइनके हल्के अभावमें ताप गरमीका ऐंठन (Cramp) तथा लू लग सकता है। गर्म जलवायुमें जो भट्ठियोंमें काम करते हैं उनके लिये इस अवस्थाका होना साधारण बात है। लूके साथ मिचली, तन्द्रा, ह्रास, पैर, पीठ, पेटकी पेशियोंमें ऐंठन होती है।

गरमीके दिनोंमें भोजनमें कोई एक नमक युक्त खाद्य लेना चाहिये और दिनमें २-३ ग्लास पानीमें २-३ चुटकी वनस्पति नमक लेना चाहिये।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—शरीरके सभी तंतुओंमें समान रूपसे नहीं है बल्कि थूक, पित्त तथा श्लीम रसकी रचनामें विशेष हाथ है। कोणमें तरल स्रावके दबावको ठीक रखता है, कार्बन डाइ आक्साइडके निष्कासनके लिये आवश्यक है, कैलशियम तथा मगनेसियाको तरल रहनेमें सहायक होता है, शरीर तंतुओंसे अतिरिक्त पानी नष्ट नहीं होने देता तथा रक्तको अधिक गाढ़ा होनेसे रोकता है।

रासायनिक प्रति क्रिया क्षार है।

**आवश्यकता**—नित्य ८-१० ग्राम तक चाहिये।

**अभाव**—पाचन प्रणाली की खराबी, पाचन श्लेश्मिककलरकी खराबी तथा खराश, वजन घटना, नमककी भूख, साधारण कमजोरी, शरीरमें पानीका हीन रुकाव, सन्धि प्रदाह (Arthritis) होना आदि लक्षण हैं।

**साधन**—हरी सब्जियाँ विशेषकर पत्तीदार पालक, मूली, चना, शलजम आदि छिलके समेत फल। संपूर्ण अन्नकण तथा छिलका समेत द्विदल और दूधमें भी पाया जाता है।

**सिलिकन**—ओषजनकी भाँति यह भी जमीनमें अधिक पाया जाता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
है। सब्जियोंमें फासफोरसके साथ जुड़ा रहता है। यह मनुष्यके तंतुओंमें मिलता है।

त्वचा और तंतुओंको लचीला, बालोंको काला करने तथा बढ़ानेमें सहायक होता है।

**आवश्यकता**—नित्य १.५ मिली ग्राम की जरूरत होती है।

**अभाव**—छोटी आँतोंकी शोषण शक्ति कम होती है, विकास रुक जाता है, बाल सफेद, होने लगते हैं तथा विकास रुक जाता है।

**साधन**—संपूर्ण अन्नकण, हरी सब्जी तथा फल और विशेषकर भंगरैया ( भृंगराज ) में होता है।

**जस्ता**—मनुष्यको तंतु और विशेषकर जननेंद्रिय तथा चुल्लिका ग्रंथिमें रहता है। बच्चेके यकृतमें वयस्कसे तीनगुना होता है। बच्चा होनेके पहिले ही भ्रूणमें लोहा तथा ताँबाकी भाँति इकट्ठा रहता है। माँ तथा गायके दूधमें बराबर होता है। आमाशयिक रसके बनने तथा दूषित नत्र जनको बाहर निकालनेमें सहायक होता है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—तंतुके श्वास प्रश्वास तथा औसत बाढ़में सहायक होता है।

**आवश्यकता**—साधारणतः नित्य १.५ मिली ग्राम की आवश्यकता होती है।

**साधन**—अन्नकण, सब्जी तथा फलमें, मिलता है।

**गंधक**—भोजन तथा शरीर में गंधकका महत्त्वपूर्ण स्थान है किन्तु निर्जीव नहीं। सजीवके रूपमें खाद्योंसे प्राप्त हुआ सजीव कहलाता है। विशेषकर यह प्रोटीनका अंश है। भोजनमें उचित मात्रामें प्रोटीन रहनेसे आवश्यक गंधक अपने आप मिल जाता है। साधारण प्रोटीनमें लगभग १६ प्रतिशत नत्रजन और १ प्रतिशत गंधक होता है। भोजन-समीकरणमें भी इसका प्रधान हाथ है। विटामिन बी. १ में गंधक पाया जाता है और पोषण संस्थान इसका विशेष स्थान है। अधिक गंधकयुक्त खाद्यमें फासफोरस अधिक मात्रामें पाया जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


यह शरीरके तंतुओंमें पाया जाता है और रक्तके हेमोग्लोबिनका प्रधान अंग है। इसीलिये रक्त दूषित होनेपर गंधक दिया जाता है।

**आवश्यकता**—इसकी मात्रा प्रोटीनकी मात्रापर ही निर्भर होती है। उचित मात्रामें प्रोटीन लेनेपर अपने आप यह मिल जाता है। नित्य २०-३० ग्रेन लेना चाहिये।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—नित्य अम्ल ( Aminoacid ) के बनावटके लिये आवश्यक।

२—पाचन प्रणाली पर विषनाशक ( Antiseptic ) प्रभाव और सफाई करता है। अधिक प्रोटीन लेनेपर अकौता ( Ezema ) होता है।

रक्त ओषजनित ( Oxy dige ) करता है और स्राव उत्तेजित करता है। और इसी आधारपर होमियोपैथ तथा आयुर्वेदवाले रक्त दोषमें गंधक देते हैं।

तंतुओंमें लोहा संतुलनके लिये आवश्यक है और पित्त स्रावको बढ़ाता है।

हृदय गति ठीक रहती है।

शरीरमें दूषित पदार्थ इकट्ठा होनेसे रोक-थाम करता है।

इसके अभावमें विकास क्षीण होता है, नाखून तथा बालोंका विकास रुक जाता है।

**साधन**—संपूर्ण अन्नकण, फल, सब्जी, काष्ठजमेवे, और द्विदल विशेषकर सोयाबीनमें पाया जाता है।

**पोटेसियम**—यकृत, पेशी तथा कोमलास्थिसे शर्कराजन ( ग्लाइ-कोजिन ) बनानेके लिये इसका बड़ा महत्त्व है। इससे पेशियों एवं तन्तुओं में लचीलापन आता है, शरीरमें अम्लताको संतुलित रखता है तथा मस्तिष्क और लाल रक्तकोषके लिये आवश्यक है। ओषाजनको धारणकर नत्रजन-को बाहर निकालनेमें सहायक होता है तथा स्नायु संस्थानको शक्तिशाली बनाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—पेशियोंकी क्रियामें सहायक होता है, उचित विकास करता है, यकृतके दोषको दूर करता है, रक्तकी गंदगी को गुर्दें द्वारा बाहर निकालता है। कब्ज दूर करता है, कोषके तरल स्राव को उन्नत करता है। तथा कफकी अवस्थाको सुधारता है, रासायनिक प्रति-क्रिया क्षार है।

**आवश्यकता**—२० कीलोग्राम (४० पौंड) बच्चोंके लिये १.५ ग्राम तथा ७० कीलोग्राम (१४० पौंड) के लिये ३ ग्राम चाहिये।

**अभाव**—यद्यपि यह खाद्योंमें प्रचुर मात्रामें है किन्तु भोजनमें कभी-कभी अभाव हो जाता है। यहाँतक कि अल्प अभावसे भी भेद विकास, कब्ज, वायु प्रकोप, स्नायविक रोग, अनिद्रा तथा आलस आदि होता है। हृदय मंद एवं अनियमित चलता है और हृदय पेशियोंका क्षय (Damage) हो जाता है।

यह समस्तपेशियोंकी साधारण सिकुड़नके लिये आवश्यक है किन्तु पारिवारिक पक्षाघातमें कोषमें कम मात्रामें पोटेसियम रहनेके कारण पेशियोंकी सिकुड़न कम हो जाती है किन्तु आहारमें पोटेसियमकी मात्रा बढ़ा देनेसे शीघ्र ही ठीक हो जाता है।

एक बार कुछ बच्चों को पोटेसियम अभाव आहारपर रखा गया तो सबके स्नायविक दुर्बलता, कठिन कोष्ठ बद्धता, और वायु (Gam) बनने लगा किन्तु जब उन्हें चोकर समेत आटेकी रोटी, अन्नकण तथा राब दिया गया तो सब ठीक हो गये। इन खाद्योंमें प्रचुर मात्रामें पोटेसियम होता है किन्तु इसका ३/४ लवण उन्हें परिष्कृत करनेमें नष्ट हो जाता है और सफेद चीनीमें तो बिल्कुल नहीं रह जाता अतः साधारणतः परिष्कृत खाद्य इस्तेमाल करनेका ही प्रभाव कब्ज, अनिद्रा, स्नायविक दुर्बलता तथा अपच होता है।

**साधन**—प्रायः सभी पूर्ण खाद्योंमें पाया जाता है पर लौकी, खीरा, ककड़ीमें विशेष रूपसे।

**मैगनीज**—आहारमें इसकी अल्प मात्रामें आवश्यकता है। इसका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अधिक भाग यकृत, क्लोम, गुर्दा, हृदय, तिल्ली तथा मस्तिष्कमें होता है। गर्भ कालमें यह भ्रूणके अन्दर प्रवेश करता है तथा नवशिशुके मलमें इसका अधिक भाग रहता है। संपूर्ण शरीरमें १ औंस मैगनीज होता है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—शरीरके उचित विकासके लिये आवश्यक है, दुग्ध-ग्रन्थिके लिये भी आवश्यक है। लाल रक्त कोषकी बनावटमें लौहकी भाँति काम करता है, संतानोत्पत्तिके लिये आवश्यक है, ओषजनको फेफड़ोंसे शरीर कोषमें पहुँचानेके लिये लोहाका सहायक है। और तन्तुओंके साँस लेनेमें भी सहायक होता है। रासायनिक प्रति-क्रिया क्षार है।

**आवश्यकता**—विटामिन, फास-फोरस तथा लोहा युक्त खाद्य पर्याप्त मात्रामें मिलनेसे स्वतः मिल जाता है। नित्य २ मिली ग्राम चाहिये।

**अभाव**—कमजोर तन्तु, विकास क्षीण, ग्रन्थियोंका ठीक दशामें न रहना, तथा संतानोत्पत्ति संस्थानका ठीक न रहना। आदि विकार इसके अभावसे उत्पन्न हो जाते हैं।

**साधन**--अन्नकण विशेषकर अंकुरित, सब्जी तथा फलमें पाया जाता है।

**गिलेट**—( Cobalt )—( गिलेटके समान एक सफेद धातु )—मनुष्य शरीरके अधिक भागमें बहुत ही अल्प मात्रामें मिलता है। लालरक्त कणको बढ़ाता है अतः यह रक्तस्रावमें उपयोगी है। इसकी अनिश्चित क्रिया होनेके कारण निश्चित मात्रा नहीं है।

**धनात्मक जीवात्मक क्रिया**—लाल रक्तकण बढ़ानेमें सहायक, औसत विकास करता है, त्वचाको ठीक अवस्थामें रखता है तथा भूखको ठीक रखता है।

**अभाव**—में पेशियाँ कड़ी होती हैं, रक्तभाव तथा त्वचा खराब होती है।

**साधन**—सब लवण ठीक-ठीक मात्रामें लेनेसे यह अपने आप मिल जाता है।

---

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

—७—

## फुज़ला

भोजनके अन्य तत्त्वोंकी अपेक्षा फुजलाका कम महत्त्व नहीं है क्योंकि भोजनके बचे हुए अंशकी सफाई फुजला द्वारा ही होती है। सामान्यतः लोग चोकर रहित आटा, कन रहित चावल, तथा छिलका रहित दाल-सब्जीका ही व्यवहार करते हैं। केवल सब्जी ही नहीं बल्कि लोग फलों—नाशपाती, अमरूद, सेब आदिको भी छिलका उतार कर खाते हैं।

खाद्योंको प्रायः तलकर खाते हैं जिससे बचा हुआ भाग भी कोयला बनकर आँतोंमें रुक जाता है और उसे निकालनेके लिये फुजलेके अभावमें विभिन्न प्रकारकी सारक दवायें इस्तेमाल की जाती हैं।

आँत (पेट) न साफ होनेके कारण रुके हुये मलसे वहाँ उफाव और सड़ाव उत्पन्न होकर वायु (Gam) ऊपरकी ओर मस्तिष्कमें जाकर उपद्रव पैदा कर देती है और कभी-कभी तो पेटमें मरोड़ तथा दर्द जोरोंसे होने लगता है। फिर लोग डाक्टरोंका दरवाजा खटखटाने लगते हैं। डाक्टर साहब भी रोगके कारणको दूर न करके केवल तात्कालिक लाभके लिये रेचक दवायें बता देते हैं। इससे कुछ दिनोंके बाद पुनः भयंकर अवस्था हो जाती है। रेचक दवाओंसे आँतें उत्तेजित होकर उस समय तो मलको बाहर फेंक देती हैं पर उनकी कार्य क्षमता घटकर स्थायी कब्ज हो जाता है।

**फुजला क्या है**—यह हर प्रकारके फल, सब्जी, अन्नकण तथा वनस्पतिमें पाया जाता है। यह प्रायः खाद्यके ऊपरी भाग तथा बीजोंमें रहता है।

फुजलेका रासायनिक संगठन ठीक चीनीकी ही तरह है। फुजला चीनी तथा डेक्स्ट्रिनके सहयोगसे बनता है और पेड़ोंके रसमें व्याप्त (रमा) रहता है और अंतमें पुनः चीनीका रूप धारण कर लेता है।

फुजला जब अपनी साधारण अवस्थामें रहता है तब उबलते पानीमें भी नहीं घुलता और न इस पर पाचन रस ही काम कर पाते हैं। कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


कीटाणुओं जो बड़ी आँतमें रहते हैं, के उफान से यह पचता है। एक विशेष प्रकारका फुजला होता है जो उबलते पानीमें भी नहीं घुलता और न इसपर पाचन रस ही काम कर पाते हैं। कुछ कीटाणुओं, जो बड़ी आँतमें रहते हैं, के उफानसे यह पचता है। एक विशेष प्रकारका फुजला होता है जो उबलते पानीमें घुलता है और ठंढा हो जानेपर वह सरेसकी भाँति जम जाता है। वह है "अगर मगर"। यह एक विदेशी फुजला है जो समुद्रके किनारे पैदा होता है। जापान तथा लंका वाले फुजलाके स्थान पर इसीको व्यवहारमें लाते हैं।

ताजे फल सब्जियोंका फुजला बहुत ही कोमल होता है। वह उपलते पानीके संपर्कमें आते ही टुकड़े-टुकड़े हो जाता है और बड़ी आँतके कीटाणुओं की क्रिया द्वारा बहुत हदतक बदल जाता है।

बड़ी आंत और साथ ही पुट्ठे की लहरदार गति ( कृमिवतगति ), जिससे हाजतका अनुभव होता है, को उत्तेजित करनेके लिये फुजला बहुत ही आवश्यक है। बड़ी आंत वाले प्राणीको अधिक फुजलेकी आवश्यकता होती है। गाय, भैंस, बैल, घोड़ा, आदि सभी जानवर भूसा तथा घासके रूपमें फुजला इस्तेमाल करते हैं पर इसके अभावमें कब्ज होकर वे बीमार हो जाते हैं और मनुष्यकी भाँति उन्हें भी शौचके लिये एपसम साल्ट दिया जाता है।

कोनूर इंस्टीट्यूट में चूहों को कनरहित चावलपर रखकर देखा गया तो वे चूहे कब्जके शिकार होकर बीमार पड़ गये पर कनसमेत चावलपर रहनेवाले चूहोंका स्वास्थ्य ठीक रहा। हिरन, खरगोश, लोमड़ी तथा गैंड़ा आदि जंगली जानवर तो हरा चारा ही खाकर स्वस्थ रहते हैं। फुजलेके अभावमें आंतों में जलन होने लगती है।

फुजला रहित आहारपर रहनेवाले खरगोशकी शव-परीक्षा की गई तो उसके आमाशयमें केवल श्लेष्मा तथा उदरसे आंतमें जानेके मार्गमें सूजन और जलन थी। छोटी आंतमें श्लेष्मा भरे रहने के कारण उसमें भी सूजन तथा जलन पाई गई और यही दशा बड़ी आंतकी भी और दूसरा खरगोश

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
जो प्राकृतिक आहारपर रखा गया था उसे कोई शिकायत नहीं हुई और गुदा तथा आमाशयका रास्ता बिल्कुल साफ था ।

मांसभक्षी जानवरों की छोटी आंत तथा पुट्ठों की लहरदार गतिको उत्तेजित करनेकी आवश्यकता नहीं होती पर मनुष्यकी आंत मध्यम वर्गकी होनेके कारण फुजलेकी आवश्यकता होती है। पर्याप्त मात्रमें फुजला न होनेके कारण वहाँकी मांस पेशियोंका व्यायाम नहीं हो पाता और न पर्याप्त रक्त संचार ही हो पाता है। अतः फुजलारहित भोजनपर कब्ज होना स्वाभाविक है। बचपनसे ही हमारे भोजनमें फुजलेका रहना आवश्यक है।

इस प्रकारका फुजला अनेक खाद्योंमें चोकर, कन, तथा छिलकाके रूपमें पाया जाता है। इनके अतिरिक्त सूखे मेवे, इसबगोल, बेल तथा बीजों में पाया जाता है।

**चोकर**—अन्न कणके ऊपरी भागमें पाया जाता है। इसमें तरकारियोंके फुजलेसे अधिक प्रतिरोधक शक्ति होती है। चोकर कभी भी आटेसे अलग नहीं करनी चाहिये और यदि संभव हो तो अलगसे आटेमें एक तोला चोकर मिलाकर अथवा यों ही पानी में उबालकर या तवेपर मन्द आँचमें बहुत हल्का-सा भूनकर खाना चाहिये।

फुजलासे प्राकृतिक लवण लोहा और कैलशियम् तथा विटामिन बी प्राप्त होता है जो रक्त, एवं हड्डियोंकी रचना तथा स्नायुमंडलके लिये अत्यावश्यक है।

चोकर ऐसे मोटे किस्मके फुजलेपर बड़ी आंतोंके कीटाणुओंकी क्रिया नहीं हो पाती अतः ये पुट्ठोंमें कृमिवत आंकुचन गति उत्पन्नकर कब्ज दूर करनेमें सहायक होते हैं।

**चोकरकी विशेषता**—चोकर को पानीमें भिगोनेके बाद उसे जब साफ कर लिया जाता है तो वह बहुत ही कोमल तथा मुलायम हो जाता है। फुजलेका पतला पर्त तो कागजकी तरह मुलायम हो जाता है और आंतोंमें जख्म, खरोंच तथा जलन पैदाकर नहीं बल्कि मधुर-मधुर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुदगुदाहट उत्पन्नकर उसमें वह शक्ति पैदाकर देता है कि शौच अपने आप हो जाता है और उसके फूलनेसे मलकी मात्रा बढ़ जाती है।

यहाँ तो नहीं पर विदेशोंमें इसका बड़ा महत्त्वपूर्ण उपयोग है। यह विशेष रूपसे तैयारकर गेहूँसे बीस गुना मूल्यपर बेचा जाता है और लोग स्वास्थ्यप्रद समझकर बड़े शौकसे खाते हैं पर हमें विदेशियोंकी नकल न करके गेहूँ धो, बीन, सुखा एवं पिसवाकर खाना चाहिये और रोटी बनाते समय उसके चोकरको न निकालना चाहिये। ऐसे आटेकी रोटीका तो स्वाद बढ़िया होता ही है और साथ ही दाँतोंतले किरकिराने-वाले धूल तथा कंकरीटके बारीक कण नहीं रहते।

**चोकरके विभिन्न प्रयोग**—यों तो चोकर अनेक प्रकारसे इस्ते-माल किया जा सकता है पर उसके कुछ सरल तथा प्रचलित लाभदायक प्रयोग ये हैं:—

१—चोकरको पानीसे धोकर सुखा लीजिये और उसे तवेपर मंद आँचसे सेंक लें और यदि संभव हो तो उतने ही सूखे मेवेके साथ मिला-कर रख दें और भोजनके साथ नित्य १–२ टेबुल स्पून ( चम्मच ) खायें। इससे भोजनमें नयापन तो आयेगा ही और साथ ही पेट भी साफ होगा।

२—सेंके हुए चोकरको किसमिस, अंजीर, मुनक्का, खजूर अथवा गुड़के साथ अच्छी तरह कूटकर लड्डू बना लें और आवश्यकतानुसार भोजनके अन्तमें १–२ तोलातक लें। इसके भोजनसे तृप्ति होगी।

**नोट**—सूखे मेवेके साथ १ सेरमें १ पाव नारियल कद्दूकस मिला लें तो और भी स्वादिष्ट हो जायेगा।

३—पाव भर उबलते पानीमें आधी छटांक गुड़, देशी शकर अथवा सूखा मेवा पीसकर डाल दें और जब वह पानीमें अच्छी तरह मिल जाये तो उसमें साफ किया हुआ ग्रन्थ $\frac{1}{2}$ छटांक चोकर डालकर ५-१० मिनट के बाद नीचे उतारकर ऊपरसे मखन, घी, तथा बादाम, पिस्ता और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नारियल तराशकर डाल दें। यह चोकरका हलुआ कहलाता है। आटे घीके हलुवासे तो हम कब्ज मोल लेते हैं पर इससे कब्जसे छुटकारा पाते हैं और मुखपर छवि आती है।

नोट—आवश्यकतानुसार मिठास घटा-बढ़ा सकते हैं।

**चोकरकी चाय**—आधी छटाँक चोकर, १ छटाँक किसमिस, मुनक्का, देशी शकर अथवा गुड़, राबमेंसे कोई एक तथा तुलसीकी दस पत्तीको आधसेर पानीमें उबालिये और ४-६ छटाँक पानी रह जानेपर उतार लीजिये। यदि मिल सके तो मिठासके लिये शहद भी मिला सकते हैं। यह चायके स्थानपर बहुत उपयोगी सिद्ध होता है तथा ज्वर, जुकाम, खाँसी तथा दमासे बचाता है।

चोकरमें प्रोटीन भी होता है अतः जिन्हें प्रोटीनकी आवश्यकता हो उन्हें भोजनमें चोकर शामिल कर लेनेसे फुजला और प्रोटीन दोनोंका काम चल जाता है।

चोकर केवल न पचनेवाले गुणके कारण ही सारक नहीं है बल्कि इसमें एक विचित्र सारक तत्त्व कणके ऊपरी भागमें पाया जाता है अतः आँतोंको बिना हानि पहुँचाये ही इस्तेमाल किया जा सकता है। बृहदन्त्रका प्रवाह (Colitis) में भी चोकर दिया जा सकता है और डाक्टर लोग तो अपने रोगियोंको चोकरकी पावरोटी (Bron loof) देते हैं, यह बड़ा ही सुपाच्य होता है।

**फल सब्जीके छिलके**—को एक साथ अथवा अलग-अलग पानीमें उबालिये और जब वह अच्छी तरह उबल जाये तो उसमें नीबू डालकर पीनेको दीजिये। इससे ज्वर दूर होता है, भूख बढ़ती है। इसे क्षुधावर्धक (Apetizersoup) पेय भी कहते हैं। भोजनके आधा घण्टा पहिले लेनेसे आमाशय साफ होकर भूख खुल जाती है।

**फुजलेकी आवश्यकता**—नित्य आधासे १ औंसतक फुजलेकी आवश्यकता है। नीचेके तालिकासे फुजला प्राप्त करनेमें सहायता मिलेगी—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


| नाम | प्रति औंसमें ग्रेन | १०० कैलोरीमें ग्रेन |
|---|---|---|
| | **अनाज** | |
| गेहूँ (पकाया) | १०° | ३८° |
| पूर्ण आटा | १०° | ९°६ |
| बारीक आटा | १°५ | १°४ |
| छटा चावल | २° | २° |
| बिना छटा चावल | ३°८ | ३°७ |
| पूर्ण आटेकी रोटी | ६°० | २३°० |
| | **तरकारी** | |
| पातगोभी | ९°२ | १४५°० |
| कच्चा गोभी | ४°९ | ३६°० |
| फूलगोभी | ४°६ | ४४°६ |
| अजवाइन (कच्ची) | °७ | १२७° |
| ककड़ी (कच्ची) | ३°९ | ७८° |
| हरी मटर | ९°४ | २७° |
| प्याज | ३°६ | ३३°७ |
| आलू (पकाया) | ५°५ | १६°६ |
| लौकी | ५°१ | ६५°६ |
| पालक | ४°७ | ५०°० |
| टमाटर | ४°२ | ६३°६ |
| | **फल** | |
| सेब | ५°० | ५०° |
| सतालू | ५°० | ४०°४ |
| नाशपाती | १५°० | ८१°० |
| रसभरी | ३७°० | २००°० |
| अंगूर | ७°५ | ३६°० |


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | |
|---|---|---|
| किशमिस | ७·५ | ३८·० |
| नारंगी | १०·४ | ६७·० |
| केला | १.५ | ५·२ |
| अंजीर | २२·५ | २४·३ |

अलगसे तैयार किये हुए चोकरको भोजनके दौरानमें एक ही बारमें नहीं बल्कि भोजनके बीच-बीचमें खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। बारीक आटाकी अपेक्षा इसका बहुत कम अंश पचता है और इसकी बड़ी विशेषता यह है कि अन्य खाद्योंके पाचनमें बाधक नहीं होता। अनुभवके आधारपर कहा जा सकता है कि शुद्ध शाकाहारी बहुत हदतक फुजलेको भी पचा सकता है। पर फुजलेके पचनेका उतना महत्त्व नहीं है जितना न पचनेका, क्योंकि न पचनेपर ही तो उसका पूरा लाभ उठाया जा सकता है।

**चिकनी मिट्टी तथा बालू**—भोजनके पहिले या बादमें एक चाय-चम्मच खा लेनेसे कब्ज दूर होता है, पर आँव या जिनके आँतोंमें जख्म हो, उन्हें यह नहीं लेना चाहिये।

**नोट**—लेखकका इसपर किसी प्रकारका अनुभव नहीं है।

**अंजीर**—इसमें फुजला अधिक पाया जाता है और साथ ही उच्च-कोटिकी शर्करा भी।

अंजीरकी तरह फुजलेके लिये गूलरका भी महत्त्व है। इससे आँतोंमें छिलन नहीं होती।

**बेल**—उच्चकोटिका कोमल फुजला है। यह आँव तथा संग्रहणीमें भी उपयोगी है। कच्चा भूनकर और पका, दोनों तरह इस्तेमाल होता है। पका कुछ भारी होता है अतः अधिक नहीं खाना चाहिये वरना मंदाग्निकी सम्भावना रहती है। वैद्य लोग पेटके रोगियोंको प्रायः बेलका मुरब्बा देते हैं, पर यह न लेकर सादा ही लेना चाहिये।

**इसबगोल**—यह बेलसे भी अधिक कोमल है। पतले दस्तको बाँधने तथा कड़ेको ढीला करनेमें सहायक है। अतः आँतोंके जख्ममें भी यह लिया जा सकता है। यह स्वप्नदोष शान्त करनेमें बड़ा उपयोगी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अगर-अगर—यह इसबगोलकी तरह हितकारी है।

इसी प्रकार फल, सब्जीमें भी प्रचुर मात्रामें फुजला पाया जाता है। फुजलेको निम्नांकित भागोंमें बाँट सकते हैं—

१—कोमल तथा अन्य तत्वों सहित सर्वत्र सुलभ—चोकर।

२—कोमल, चिकनापन लानेवाला तथा मलकी मात्रा बढ़ानेवाला—बेल, इसबगोल, अगर-अगर।

३—सूखे मेवे तथा ताजे फल और सब्जियाँ, जिनसे मलकी मात्रा नहीं बढ़ती।

—८—

## पानी

हमारे शरीरका ¾ भाग पानी है और इसके सहारे ही प्रत्येक अवयव ठीक-ठीक काम करता है। हमारे शरीरसे नित्य निम्नाङ्कित मार्गोंसे पानी और इसके साथ ही अनुपयोगी तत्त्व भी निकलते हैं और यही कारण है कि हम पानीकी आवश्यकता प्यास द्वारा अनुभव करते हैं—

| अवयव | पानी |
|---|---|
| फेफड़ा | ३२० ग्राम |
| गुर्दा | १५०० ,, |
| त्वचा | ६५० ,, |
| पैखाना | १३० ,, |
| | २६०० ,, |

इस प्रकार नित्य २६०० ग्राम पानी खर्च होता है। कुछ पानी तो आहारसे प्राप्त होता है फिर भी २-२½ सेर पानी तो रोज लेना ही चाहिये।

पानीसे हमारे शरीरमें शक्ति, कार्यतत्परता आती है तथा प्रत्येक तन्तु

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्रियाशील रहता है। पानीके अभावमें खुश्की, सुस्ती, कमजोरी तथा कभी-कभी ऐसी अवस्था हो जाती है कि पानीके न निकलनेसे अन्य विजातीय द्रव्यका भी निष्कासन रुक जाता है।

वृद्धोंके शरीरमें जब पानीका अभाव हो जाता है तो उनमें आलस तथा निष्क्रियता अधिक रहती है।

बच्चा जब पैदा होता है तो उसमें ८२·२ प्रतिशत पानी रहता है। फ्रान्सके प्रसिद्ध शरीरशास्त्री रोगनका कहना है कि "मांस तन्तु जितना ही नया रहता है और जितना ही अधिक वह क्रियाशील रहता है, उसमें उतना ही अधिक जलकी मात्रा होती है।"

**पानीके तत्त्व**—ओषजन ( Oxygen ) तथा उद-जन ( Hydrogen )। यह जीवनके दो प्रधान तत्त्व ओषजन तथा उद-जनसे मिलकर बना है। जीवनके लिए ओषजन इतना आवश्यक है कि कुछ देरतक न मिलनेपर गला घुटने लगता है। जहाँके पानीपर शुद्ध वायु तथा प्रकाश स्पर्श करता रहता है उसमें ओषजन अधिक मात्रामें होता है, अतः पानी सदा ऐसे ही स्थानका पीना चाहिये जहाँ सूर्य-रश्मियोंका स्पर्श, शुद्ध वायुका मन्द-मन्द झोंका तथा बहावमें तेजी हो, जैसे—नदी, झरना, तालाब, पोखरा तथा कूँआ। पम्प (नल) के पानीका कोई महत्त्व नहीं है, क्योंकि उसमें न तो वायुका प्रवेश हो पाता है और न सूर्य-रश्मियोंका ही।

पाइपके पानीमें क्लोरिन (Chlorine) होता है और ओषजनका अभाव होता है। इस पानीसे आँतोंमें कीटाणु उत्पन्न होकर कमजोरी आती है और पेचिस (Dysentry) का कारण होता है।

जो लोग मछली पालते हैं वह भी पाइपके पानीको सीधे व्यवहारमें नहीं लाते वरना मछलियाँ ओषजनके अभाव तथा क्लोरिन (Chlorine) के कारण मर जाती हैं।

यदि पाइपका पानी पीना ही हो तो २४ घण्टे बाल्टीमें पानी रखनेके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


बाद उसे इधरसे उधर दिनमें २-३ बार पलटिये जिससे ओषजन आ जाय और क्लोरिन (Chlorine) चला जाय।

स्वाभाविक रूपसे निकलनेवाला पानी सात प्रकारका होता है—

१—कुएँका
२—नदीका
३—सरोवरका
४—तालाबका
५—झरनेका
६—औद्भिद पृथ्वीसे निकला हुआ
७—कच्ची कुइयाँका

सर्वोत्तम तो आकाशका पानी यदि बूँद-बूँदकर किसी बर्तनमें इकट्टा करके पीया जाय तो उसका स्वाद बहुत ही अच्छा तथा स्वास्थ्यप्रद होता है। इसके बाद पृथ्वीसे निकला हुआ पानी औद्भिद।

शरद ऋतुमें सब जलमात्र श्रेष्ठ हैं, क्योंकि नदी, तालाब आदि सबका जल स्वच्छ होता है।

हेमन्तमें सरोवर तथा तालाबका पानी पीना चाहिये। बसन्तमें कुएँ अथवा झरनेका और ग्रीष्ममें भी कुएँ, झरनेका पीना चाहिये। वर्षाऋतुमें चुंडीका जल पीना चाहिये अथवा जो पुराना और मेघ बरसनेका न हो वह सब पीना उचित है।

**नोट**—चुंडीका नये कच्चे कुएँका पीना श्रेष्ठकर है।

यों तो गंगाजल उत्तम माना गया है, क्योंकि वैज्ञानिकोंने अन्वेषण कर बताया है कि उसमें कुछ ऐसे तत्त्व होते हैं जो स्वास्थ्यके लिये उपयोगी हैं। इस पानीको बोतलमें भरकर रख दीजिये, पर वर्षों न तो इसका स्वाद खराब होगा और न किसी प्रकारके कीटाणु ही उत्पन्न होंगे।

**आयुके अनुसार पानी**—मनुष्यकी आयु ज्यों-ज्यों बढ़ती जाती है उसी प्रकार पानीकी आवश्यकता भी कम होती जाती है। शिशुको प्रौढ़की अपेक्षा चौगुना पानी चाहिये, क्योंकि जिस प्रकार बच्चेको विकास एवं बाढ़के लिये प्रोटीन अधिक मात्रामें होना चाहिये उसीके अनुसार पानी भी; अतः माँको भी अधिक पानी पीना चाहिये ताकि उसका दूध गाढ़ा कम और भारी न होकर पतला अधिक तथा सुपाच्य हो।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**ऋतुके अनुसार पानी**—की मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। गरमीके दिनोंमें अधिक पसीना निकलनेसे अधिक पानीकी माँग होती है, पर जाड़ा तथा बरसातमें नमी रहनेसे कम। इसके लिये एक मोटा सिद्धान्त समझ लें कि जितनी ही तेज धूप होगी उतनी ही अधिक पानीकी आवश्यकता होगी।

**श्रमके अनुसार पानी**—की मात्रा घटती-बढ़ती है। कठिन श्रम करनेपर तन्तुओंसे पानी छन-छनकर काममें आता है और कुछ देर बाद पानीकी तीव्र माँग होती है। कठिन श्रम करनेवालोंके अधिक पानी पीनेका सबसे बड़ा महत्त्व तो यह है कि उस समय शरीर-कोष टूट-टूटकर रक्तमें मिल जानेसे उसमें गन्दगी उत्पन्न हो जाती है, अतः रक्तकी गन्दगीका निष्कासन कर रक्त शुद्ध करनेके लिये अधिक पानी पीना चाहिये।

**उपवास और पानी**—प्रारंभमे २-३ दिन तो मांसपेशियों तथा तंतुओंमें इकट्ठा हुए पानीसे भी काम चल जाता है, पर बादमें शरीरसे छूटी हुई गंदगीको दूर करनेके लिये उपवास-कालमें पानी आवश्यक है। प्रायः देखा जाता है कि एक दिनके भी निराजल उपवाससे लोग मूर्च्छित होकर चारपाई पकड़ लेते हैं, पर पानीपर उपवास करनेवाले मौजसे महीनों काट लेते हैं। उन्हें केवल शारीरिक कमजोरी मालूम होती है, पर बदलेमें मानसिक आनंद तथा शक्ति मिलती है।

**भोजन और पानी**—का भी गहरा सम्बन्ध है। प्रोटीन तथा चिकनाई में जितने पानीकी आवश्यकता होती है उससे अधिक कार्बोहाइड्रेट-पर। श्वेतसारसे बने शर्कराजन (ग्लाइकोजिन) के लिये चार औंस पानीकी जरूरत होती है, इसी प्रकार एक औंस नमकके लिये आठ पौंड पानी की।

**पानी कैसा**—पानी सदा साधारण तथा ताजा अथवा शरीर-तापका ही पीने अथवा नहानेके काममें लाना चाहिये। बरफका पानी पीनेसे पाचन-क्रिया खराब हो जाती है और गरम चाय अथवा पानी पीनेसे पाचन-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

प्रणाली झुलस जाती है और उसकी ग्रंथियाँ कुठित तथा निष्क्रिय हो जाती हैं।

वैज्ञानिक दृष्टिसे पानी दो प्रकारका होता है :

१. हल्का ( Soft )

२. भारी ( Hard )

हल्का पानी बड़ा सुपाच्य होता है इसे आप पी सकते हैं, पर भारी पानीमें खनिज तत्त्व होते हैं जिससे उनका निष्कासन कठिन हो जाता है और ऐसा पानी पीनेवालोंके मूत्राशय तथा गुर्देमें पथरी हो जाती है और पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है। यों तो पहिले बताया ही जा चुका है कि कौन पानी उपयोगी होता है।

**हल्के और भारी पानीकी पहिचान**—भारी पानीसे कपड़े धोनेपर उतना झाग नहीं उठता जितना हल्केसे, इससे नित्य नहानेसे बाल चिकट जाते हैं।

**पानी साफ करना**—यदि हल्का पानी न मिले तो भारी पानी गरम करके अथवा यों ही किसी मिट्टीके बर्तनमें रख दीजिये। खनिज तत्त्व जब नीचे बैठ जाय तो ऊपरका पानी पीनेके लिये निकाल लीजिये अथवा एक घड़ेमें लकड़ीका कोयला और एकमें बालू भरकर ऊपर पानीका घड़ा भरकर नीचे सूराख कर दीजिये, उससे जो पानी टपक-टपककर नीचे खाली घड़ेमें गिरें वह पीने योग्य होता है।

**पानी कब**—यों तो जब प्यास लगे तभी पीना चाहिये, पर कुछ लोगोंको तो प्यास लगती ही नहीं, अतः पानी पीनेकी आदत इस प्रकार बना लें तो अच्छा है।

सुबह उठ एवं मुँह साफकर एक गिलास। गरमीमें मिट्टी या ताँबेके बर्तनमें रखा हुआ बासी और जाड़े बरसातमें ताजा पानी पीना चाहिये, क्योंकि जाड़ेमें बासी पानी अधिक ठंडा होनेके कारण, यकृत खराब होनेका भय रहता है।

८ बजे शौचादिसे निवृत्त होनेपर प्रातःकाल शुद्ध ताजा पानी अथवा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

फल-सब्जीका एक गिलास रस पीना चाहिये। भोजनके एक घंटा पहिले एक गिलास ताकि आमाशयमें बचा हुआ भोजन आँतोंमें चला जाय और भूख अच्छी तरह लग जाय। जिन्हें भूख कम लगे उन्हें गुनगुना पीना चाहिये, अच्छा हो कि उसमें आधा नीबू मिला लें।

भोजनके दौरानमें नहीं। केवल बीच-बीचमें जबानकी सफाई तथा भोजनके स्वादके लिये १-१ घूँट ३-४ बार पी सकते हैं।

खानेके २-३ घटे बाद जब भोजन आमाशयसे निकलकर आँतोंमें चला जाय तो पानी पीना चाहिये। इसके पहले पीनेसे वह पानी जब भोजनमें मिल जाता है तो उतने ही पाचन-रसको भोजन तथा पानीके मिश्रणपर काम करना पड़ता है, अतः भोजनके पाचनमें अधिक समय लगता है। अन्य समय एक-एक अथवा डेढ़-डेढ़ घंटेपर एक-एक गिलास पानी पीते रहें। सोते समय भी एक गिलास पानी पीकर सोयें। एक गिलास पानीको एक पाव समझना चाहिये।

**अधिक पानी कब**—ज्वरमें बढ़ते हुए तापको कम करनेके लिये अधिक पानी पीना चाहिये। गरमी, सूजाक तथा अधिक यूरिक एसिड बननेकी अवस्थामें तथा गर्भिणीको अथवा ऐसी स्त्रियोंको जिन्हें मासिक कम दिनपर, तकलीफसे तथा थोड़ा-थोड़ा आये, मासिक कालमें गरम पानी पीना चाहिये। ऐसे अवसरोंपर जब रक्तचाप हो, हृदयमें धड़कन हो, मल सूखने लगे, हैजा हो गया हो, आमाशय तथा उदरमें अधिक गरमी मालूम हो रही हो, तब अधिक पानी पीना चाहिये।

**कम पानी कब**—गुर्दा क्षत हो जावे तथा जलोदरमें पानी कम पीना चाहिये, क्योंकि उस समय पानीका निष्कासन रुका रहता है और ऊपरसे पानी देनेपर रोग बढ़ता है।

**पानी कब नहीं**—श्वास रोगवाले, खाँसीवाले उर्ध्वजत्रुगत रोगवाले, उरःक्षतके रोग तथा ऐसे लोगोंको जिनके मुँहसे पानी आता हो, जिसका स्वरभंग हो, खानेके साथ जलन हो, ऐसे लोगोंको पीना नहीं पीना चाहिये। भोजनपर जल पीकर या वैसे ही पानी पीकर मार्ग चलना, पुकारकर बोलना,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


जोर-जोरसे गाना, पढ़ना या सोना आदि निषेध है। ऐसे व्यक्तिको दिया हुआ जल आमाशयको दूषित करके कंठ या हृदयमें स्थित होकर मुँहसे पानी (राल) बहना, मंदाग्नि, वमन इत्यादि अनेक रोग पैदा करता है।

**पानीके अभावमें**—पानी कम पीनेपर शरीरके तंतुओं तथा रक्त-से पानी खर्च होता है, तब तंतुओंका लचीलापन चला जाता है और रक्त गाढ़ा हो जानेपर हृदयको अधिक श्रम करना पड़ता है। फलस्वरूप रक्त-चाप हो जाता है, मल सूखने लगता है और कब्ज होकर उसमें उफान-सड़ाव उत्पन्न हो जाता है तथा पेटमें मरोड़, पतले दस्त और उसके बाद ही हैजा शुरू होकर पेशाब भी बंद हो जाता है तथा दिन प्रतिदिनकी उत्पन्न गंदगी दूर न होनेपर अनेक रोग हो जाते हैं।

**पानीकी अधिकतामें**—जिस प्रकार अभावमें रोग हो जाता है उसी प्रकार अधिकतामें मंदाग्नि, पेट भारी, पेट बढ़ना, मोटापा तथा गुर्देमें खराबी हो सकती है, जैसा कि सुश्रुतमें कहा है:—

अत्यंब पानाद्विषमाशनाद्वा सन्धारणात्स्वप्नविपर्यांच्च।
कालेऽपि सात्म्यं लघुचापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य॥

अत्यन्त जल पीनेसे तथा विषम भोजन करने, वेगोंको रोकनेसे तथा स्वप्नविपर्यय (दिनमें अति सोने और रात्रिमें अति जागने) से समयपर सानुकूल तथा हल्का भोजन किया हुआ भी मनुष्योंको ठीक नहीं पचता।

**पानीके बदले**—में आजकल चाय, काफी, सफेद चीनीका शर्बत, शराब, ताड़ी, पीनेका रिवाज है, पर इससे बहुत ही हानि होती है। हाँ, यदि पानीके स्थानपर कुछ और पीना ही चाहें तो फल-सब्जियोंका रस, डाभका पानी, नीरा तथा गन्नेका रस पी सकते हैं, जिससे सौन्दर्यदायी विटामिन तथा प्राकृतिक लवण प्राप्त होगा।

दस्त साफ होनेके लिये नमकदार (Saline water) पीनेसे कोलाइटिस तथा आँव आदि होनेका भय रहता है।

**प्यास**—जिस प्रकार भोजनके लिये भूख उसी प्रकार पानीके लिये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्यासका भी लगना स्वाभाविक है। वैसे तो भूखका सम्बन्ध सारे शरीरसे है, पर विशेषकर आमाशयिक संकोचनसे, इसी प्रकार प्यासका मुँह तथा गलेसे है।

जब रक्तमें किसी प्रकारका परिवर्तन होता है तो उससे प्यास घटती-बढ़ती है, क्योंकि रक्त ७८ प्रतिशत पानी ही है।

साधारण नमक (Sodium Chloride) चीनी अथवा पाचनसे उत्पन्न गरमीकी अवस्थामें रक्तको सम अवस्थामें रखनेके लिये पानीकी माँग होती है।

रक्तमें पानी जज्ब होनेपर अतिरिक्त जल गुर्दा, पसीना तथा अन्य निष्कासन मार्गसे निकल जाता है और प्यासके बाद पानी पीनेपर फौरन पसीने या गुर्देके द्वारा निकल जाता है।

**प्यास कब अधिक**—श्लेष्मक झिल्लियोंके सूखने, नमक तथा चीनी आदि मीठी-नमकीन तथा मसालेदार खाद्य लेनेपर प्यास लगती है।

पानीके अभावमें शरीरमें विष उत्पन्न हो जाता है तथा जबान गन्दी हो जाती है।

प्यासकी अनुभूति न होना भी रोगकी निशानी है। जिन्हें यह शिकायत हो उन्हें १५-२० मिनटपर आधासे दो छटाँकतक पानी देते रहना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## द्वितीय खण्ड

# भोजनकी पाचन प्रणाली और क्रिया

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(९) अन्न-प्रणालीके दश द्वार
(१०) पाचन-क्रिया
(११) भोजन-मेल
(१२) निष्कासन-मार्ग

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



# अन्न-प्रणालीके दश द्वार

भोजन अन्न-प्रणालीमें अबाध्य गतिसे चलता नहीं रहता बल्कि बीच-बीचमें रुकता रहता है, अतः इसी आधारपर भोजनके दश द्वार बनाये गये हैं।

भोजन एक द्वारसे दूसरेमें प्रवेश करता हुआ अन्तमें पचकर व्यर्थ पदार्थ बाहर निकल जाता है और शेषका हमारे अन्दर प्रचूषण तथा जारण क्रिया होती है।

१. प्रवेशद्वार-मुँह
२. भोजन निरीक्षक द्वार कोमलतालु
३. भोजन और पानी-द्वार
४. आमाशयिक द्वार
५. पक्वाशयिक द्वार
६. नियंत्रण द्वार
७. बृहत् आंत्र द्वार
८. विवर्तन द्वार
९. निष्कास (फेंकाव) द्वार
१०. निष्क्रमण द्वार

१. प्रवेश-द्वार—मुँह—का कार्य है खाद्योंका निरीक्षण करना। होंठकी त्वचाके नीचे सम्पूर्ण मुँहको घेरे हुए एक पेशी है। यह होंठोंको सिकोड़ने तथा सीटी बजानेके काममें क्रियाशील रहती है।

मुँहको स्वस्थ रखना अत्यावश्यक है। सोते समय मुँह खुला रखना हानिकर है, क्योंकि उस समय मुँहमें वायु चले जानेसे गलेके पीछेकी श्लेष्मिक झिल्लियाँ सूख जाती हैं और जबानके ऊपर तथा अन्न-प्रणालीके अग्रभागमें कीटाणु जम जाते हैं। साँस लेनेका स्वाभाविक मार्ग नाक है उसमें वायुको तर करने तथा छाननेका गुण है, जिसका कि मुँहमें अभाव है।

मुँहसे साँस लेनेपर जबान, कोमलतालु, तथा टांसिलपर अनेकों कीटाणु

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
जमा हो जाते हैं, एक ही रातमें जबानपर गन्दी मोटी लेप चढ़ जाती है, बुरा स्वाद तथा बदबू आती है, जिससे दाँत और मुँहका सम्पूर्ण भाग ढँक जाता है। ये कीटाणु आमाशय और वहाँसे छोटी अँतमें भी जा सकते हैं। ये अनेक रोगों तथा बुढ़ापेकी जड़ हैं।

जबान और भोजन—यह जबानपर निर्भर करता है और इसकी सहायता गन्ध, पुराने अनुभव तथा सहज बुद्धि करती है, पर वर्तमान सभ्य जगत् सदा कृत्रिम भूख उपजानेके प्रयत्नमें रहता है।

२. भोजन निरीक्षक द्वार—कोमलतालु (तालुका पिछला भाग) तथा स्वादेन्द्रिय (मुँहके पीछे तालु और कण्ठका ऊपरी भाग), मुँह और उदरमें भोजन तथा जल इत्यादिके जानेकी नलिका येरुष गलकोष (Pharynx) के बीच रास्ता बन्द करनेके लिये मिलते हैं। यह द्वार तीन प्रधान कार्य करता है :—

क—चबानेकी क्रियाको सुरक्षित करता है, क्योंकि कोमलतालुमें ठोस भोजन पहिचाननेकी शक्ति है और अच्छी तरह न पचनेपर वह पुनः लौटकर मुँहमें आ जाता है, कंठके ऊपरी भागमें उत्तेजना होनेसे खाँसी तथा मुख-अवरोध हो जाता है, इसलिये बिना चबाये एक गोली भी निगलना कठिन है। कोमलतालुका यह कार्य है कि बिना अच्छी तरह चबाये आगे न बढ़ने दे। अच्छी तरह चबानेसे सभी पाचन रस भोजनके प्रत्येक कणपर ठीक-ठीक काम करते हैं।

ख—कोमलतालु भोजनको बहुत देरतक मुँहमें रखता है कि उसपर स्वादेंद्रिय ठीक-ठीक कामकर सके।

क्षुधारस (Appetite juice) का स्राव इस बातपर निर्भर करता है कि स्वादेंद्रिय किस हदतक उत्तेजित हुई है। भोजनके कण जबतक अच्छी तरह टूट नहीं जाते, उसका स्वाद जानना कठिन है।

ग—भोजनके गुणको व्यवस्थित-क्रमबद्ध करना। बिना चबाये भोजन निगलनेपर उसे क्रमबद्ध करनेकी गुंजाइश नहीं रहती। चबाकर तरल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बना देनेसे भोजन बिना किसी प्रयासके नीचे चला जाता है। यह शरीरके पोषणको क्रमबद्ध करनेवाला है।

३. अन्न एवं जल-द्वार—कण्ठके पीछे दो द्वार हैं :

क—वायु द्वार फेफड़ेमें जानेवाली वायुपर नियंत्रण करता है तथा पानी और ठोस तत्वको अलग करता है।

ख—नरेटीके ऊपरी अन्तिम भागको बन्द करता है, केवल अन्न-जलके लिये खोलता है तथा वायुको आमाशयसे अलग करता है। किसी चीजके निगलनेपर द्वार खुल जाता है। भोजन अथवा पानी जब कण्ठके पीछेकी श्लेष्मिक झिल्लीके सम्पर्कमें आता है तो यह क्रिया साधारणतः होने लगती है, विजातीय द्रव्य अथवा हानिप्रद द्रव्यसे खाँसी तथा गला घुटने लगता है तो उसके द्वारा विजातीय तत्व बाहर फेंक दिये जाते हैं।

यह द्वार विजातीय द्रव्यके अन्दर जानेसे रक्षा करता है।

भोजन अथवा पानी निगलते समय साँस लेना रुक जाता है। इससे केवल फेफड़ेकी ही रक्षा नहीं होती बल्कि इसलिये भी आवश्यक है कि वायु आमाशयमें न चली जाय, स्नायुदौर्बल्यवालोंके अमाशयमें वायु खींचनेकी अक्सर आदत बन जाती है।

वायु निगलनेसे डकार आती है। ऐसे समय मुँह अच्छी तरह खोलना और एक गिलास गरम पानी पी लेना लाभप्रद होता है।

४. आमाशयिक द्वार—नरेटीके नीचे छोरपर एक गोल पेशी है, जो नलीको घेरती है। भोजन जब इससे होकर आमाशयमें चला जाता है तो यह नरेटीको कसकर बन्द कर देता है। नरेटीसे नीचे आमाशयिक द्वारतक भोजन पहुँचनेपर यह पेशी फैल जाती है। यह द्वार भोजनके आमाशयमें जाते समय खुलता है और चले जानेके बाद बन्द हो जाता है।

कभी-कभी यह पेशी इतनी फैल जाती है कि आमाशयिक गति द्वारा भोजनका भाग मुँहमें वापस आ जाता है। हाइड्रोक्लोरिकके अत्यधिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
स्रावके कारण आमाशयिक तत्त्व (content) अत्यधिक अम्ल हो जाता है। गरम पानी पीनेका आदी होनेपर यह पेशी कमजोर हो जाती है और कभी-कभी इससे कै भी हो जाती है।

आमाशयके ऊपरी भागमें प्रदाह अथवा व्रण (Ulcer) होनेपर उस भागमें दर्द होता है।

५. पक्वाशयिक द्वार—उदरसे आँतोंमें जानेका मार्ग (Pylorus)। यह गोल पेशीसे बना है और जहाँ आँत तथा आमाशय मिलता है वहाँ अन्न-प्रणालीको घेरता है।

पचे हुए भोजनमें यह गति पैदा करता है और ठीक अन्तरसे खुलता है ताकि आमाशय द्वारा तैयार हुआ भोजन छोटी आँतमें जाय और वहाँ उसका पूर्ण रूपसे पाचन हो। आमाशयके खाली रहनेपर द्वार खुला रहता है।

शरीर-तापका पानी अथवा कोई तरल पदार्थ लेनेपर इस द्वारसे फौरन ही छोटी आँतमें पहुँच जाता है।

आमाशयमें भोजन पहुँचनेके बाद जब चबानेकी क्रिया मुँहमें जारी रहती है तो अम्ल-आमाशयिक रस पक्वाशय द्वादशांगुल यंत्र (Duadenum) में दाखिल होता है और पक्वाशय द्वार सिकुड़ जाता है।

भोजनके निचले द्वारका बंद रहना इसलिये आवश्यक है कि भोजन आमाशयमें उस समय तक रुका रहे जबतक उसपर लार तथा आमाशयिक रसकी क्रिया जारी रहे।

सामान्य व्यक्तिमें आमाशयसे जब अम्ल तत्व (Acid content) छोटी आँतमें जाना शुरू होता है तो प्रतिक्रियास्वरूप आंत्र द्वार बन्द हो जाता है।

पित्ताशयके दाह, आंत्रपुच्छके व्रण, क्लोम ग्रंथिके दाह, उपांग (Appendex) के छूत (Infection) तथा बृहदन्त्रके प्रदाह (Colitis) से आमाशयिक पीड़ा तथा अन्य उपद्रव होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पक्काशयिक द्वार ढीलापन ( Relak ) के कारण ठीक-ठीक बंद नहीं हो पाता तो गंभीर उपद्रव हो जाते हैं, इस अवस्थामें पित्त प्रायः लौटकर आमाशयमें जाता है और विशेषकर उस अवस्थामें जब आमाशय फैला रहता है। भोजन आमाशयसे समयके पूर्व निकल जानेसे और पाचन-क्रिया ठीक-ठीक न हो पानेसे आँतोंमें भी पाचनकी अव्यवस्था हो जाती है।

६. भोजन नियंत्रण द्वार ( Ilececal sphincter )—बहुत कुछ आंत्र द्वारकी भाँति छोटी आँतके निचली छोरमें पेशियोंकी मुँदरी-सी होती है। यह द्वार आंत्र द्वारकी भाँति ही काम करता है। आंत्र द्वार भोजन को आमाशयमें रोके रहता है, जब तक कि आमाशयिक पाचन-क्रिया पूर्ण न हो जाय और छोटी आँतोंमें भोजन पाचन-क्रियाके लिये तैयार न हो जाय। भोजन नियंत्रण द्वार भोजनको अच्छी तरह पचने एवं शोषण होनेतक छोटी आँतमें रोके रहता है और फिर भोजनका अपचा भाग ( व्यर्थ भाग ) बड़ी आँतमें पहुँचता है। उसके साथ ९० प्रतिशत पानी और बहुत थोड़ी मात्रामें पचा एवं अंशतः पचा भाग तथा कई स्राव, जैसे यकृतसे पित्त और छोटी आँतकी श्लेष्मिक झिल्लियोंका स्राव आता है।

यदि यह द्वार न हो तो तरल खाद्य आमाशय छोड़कर बिना पाचन एवं प्रचूषण हुए अन्न प्रणालीसे गुजर जायेगा।

७. वृहद अंत्र द्वार ( Ileocecal Value )—यह बहुत ही सादा पर बहुत ही आवश्यक अंग है। इस द्वारके दो महत्त्वपूर्ण कार्य हैं।

(क) निरंतर ( Steady ) आँतोंकी चीजों ( Content ) को आगे बढ़ानेके लिये गतिमें रखना तथा व्यर्थ पदार्थ एवं निकले हुए सामान को, जिन्हें शरीरसे बाहर निकालनेके लिये छोटी आँत निकाल चुकी है, वापस आने से रोकना।

इस अंगका इसलिये महत्त्व है कि बड़ी आँतमें गया हुआ पदार्थ शीघ्र सड़ने लगता है और सड़कर छोटी आँतमें पहुँचकर वहाँ भोजनसे मिलकर उसमें भी सड़न पैदा कर सकता है।



Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यही नहीं कि छोटी आँत विषैले तत्त्वको बड़ी तेजीसे जज्ब करती हैं बल्कि उसके कीटाणुसे वह आक्रांत हो जाती है और यह सड़न ऊपर पहुँचकर पित्ताशयमें सूजन अथवा क्लोमग्रन्थि, आमाशय तथा द्वादशांगुल अंत्रमें रोग उत्पन्न कर सकता है।

छोटी आँतमें मल (Fecal matter) के पहुँचनेसे सिरदर्द, त्वचामें फफोले, सुस्ती, स्नायविक थकान, दमा, पित्त प्रकोप, लेप-चढ़ी जबान, गंदी साँस, रक्तनलिकाका रोग, हृदय, गुर्दा, तथा अन्य आवश्यक अंगोंके जीर्ण रोग हो जाते हैं और ऐसा प्रायः जीर्ण कब्जसे ही होता है।

इस द्वार (Valve) में दो श्लोष्मिक होंठ (Lips) हैं। जहाँ छोटी आँत बड़ी आँतसे मिलती है वहाँ बृहद् अंत्रमें ये बनते हैं। छोटी आँतसे पदार्थ जब बड़ी आँतमें जाता है तो ये खुल (अलग) जाते हैं तथा आगे की गतिमें बाधक नहीं होते। पर जब तनिक भी दबाव पड़के पीछेकी गति होती है तो वे होंठ बंद होकर दृढ़ रुकावट उत्पन्न कर देते हैं। अतः यह नियंत्रण करनेवाला दरवाजा कहलाता है।

बृहद् अंत्रके दोषसे छोटी आँतोंमें सड़ा हुआ मल पहुँचता है तो अनेक प्रकारके रोग होते हैं। इसका प्रधान कारण कब्ज है।

८. विवर्त्तन द्वार (Reversing gate)—यह आड़ी बृहद् अंत्र (Transverse colon) के बीचके निकट स्थित है। यह छोटी आँतमें ताल-गति पैदा करता है ठीक उसी तरह जैसे हृदयके निकट स्नायुकी बनावट है जो हृदयमें नियमित गति पैदा करता है।

९. निष्कासक द्वार (फेंकाव) (Discharging gate)—**वस्ति बृहद् अंत्र** (Pelnic colon)—यह बड़ा ही आवश्यक द्वार है। इसके द्वारा मल समयपर बाहर निकलता है। यह बृहद अंत्रका फंदा (Loop) है जो गुदा छोर (Rectum) को मिलाता है। मल जब साफ हो जाता है, तो बृहद अत्र शक्तिहीन और सिकुड़ जाती है। पर बृहद अंत्र पुनः जब धीरे-धीरे भर जाता है तो यह उठती

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


है और मलको गुदा छोरकी ओर ढकेलती है। जब यह ठीक-ठीक काम नहीं करता तो समयपर मल बाहर नहीं निकलता, फलस्वरूप रोग—जड़ कब्जका जन्म होता है।

१०. निष्क्रमण द्वार—गुदा नियंत्रण द्वार (Anal sphineter) को स्नायु-केन्द्र नियंत्रित रखता है। मल निकालनेके अतिरिक्त यह सदा सिकुड़ा रहता है ताकि मल बाहर निकलनेमें कोई बाधा न हो। बवासीर, व्रण, भगंदर, गुदा छोर के जुकामसे गुदापेशी उत्तेजित होती है तब यह बहुत कसके सिकुड़ती है और कभी-कभी दरार पड़ जाती है।

अतः अन्न-प्रणालीके सभी द्वार एवं स्टेशनके ठीक-ठीक कार्य करते रहनेका ध्यान रखना चाहिये वरना मल रुकनेके कारण उसमें दुर्गन्ध, कीटाणु एवं सड़न उफानसे स्थानीय रोगके अतिरिक्त रक्तमें पहुँच-कर रक्त भी दूषित होकर अनेक रोगोंका जन्म होता है।

| आमद | द्वार | स्टेशन | खानगी |
|---|---|---|---|
| ८ बजे सुबह | १—प्रवेश द्वार | मुँह | ८½ बजे |
| | २—भोजन निरीक्षक द्वार | | सुबह |
| | ३—भोजन और पानी | | |
| ८½ बजे सुबह | ४—आमाशय | आमाशय | १२ बजे दोपहर |
| | ५—पक्काशय द्वार | | |
| १२ बजे दोपहर | ६—नियंत्रण द्वार | क्षुद्रांत्र | ४ बजे |
| ४ बजे | ७—बृहद आंत्र द्वार | उण्डुक | ६ बजे शाम |
| ६ बजे शाम | ८—अधोमुखी द्वार | आड़ी बृहदांत्र | ८ बजे रात |
| ८ बजे रात | ९—निष्कासक द्वार | अवग्रहाय मलाशय | १० बजे रात |
| | १०—निष्क्रमण द्वार | मलाशय | १० बजे रात |

इस प्रकार भोजन १४ घंटेमें पचकर मलाशयमें पहुँच जाता है। अब मलको १४-१८ घंटे के अदर-बाहर निकल जाना चाहिये और यदि इसमें व्यतिक्रम हुआ तो रोग उत्पन्न होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेट ट्रेन—यदि आमाशय-स्टेशन २ घंटा लेट हो तो पक्वाशय द्वार नं० ५ नहीं खुलता।

समय नष्ट होना—क्षुद्रांत्र उंडुक द्वार नं० ७ से टकराता है। और यह द्वार वन्द नहीं होता और गंदगीसे रुकावट हो जाने के कारण ८ घंटे लेट हो जाती है।

समय नष्ट होना—पीछे लौटनेवाली भारी गाड़ीसे लड़ जानेपर १० घंटे लेट हो जाती है।

समय नष्ट होना—रास्तेपर रुकावट। निष्कासक द्वारके नहीं खुलनेसे २० घंटे लेट हो जाती है।

समय नष्ट—गंभीर रुकावट। रास्ता गंदगीसे भर जाता है। ३५ घंटे लेट और अंत में अंडी के तेलसे पूरा रास्ता साफ करनेके बाद गाड़ी ४८ घंटे लेट आती है। यही कारण है कि २४ घंटे में एक वार शौच होता है।

---

—१०—

## पाचन संस्थान और उसकी क्रिया

भोजनके अन्य पहलूको जाननेके पहिले पाचन संस्थान एवं उसकी क्रियाके संबंधमें भी जान लेना आवश्यक है। बहुत हद तक हमारे जीवनका विकास हमारी पाचन-क्रियापर निर्भर करता है। पाचन एवं निष्कासन-क्रिया ठीक-ठीक होनेपर, तन स्वस्थ एवं मन प्रसन्न रहता है।

मुँहसे गुदातक २७-२६॥ फुट तक लंबी पाकनली फैली हुई है और इसकी सहायताके लिये बहुतसे सहायक अवयव भी हैं।

पाकनली श्लेष्मिक झिल्लियोंसे ढकी हुई है और उसके ऊपर अर्द्ध-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

श्लेष्मिक झिल्ली चढ़ी हुई है एवं बाहरी हिस्सेपर माड़के समान पदार्थका पतला आवरण है, यह श्लेष्मिक आवरणको बाहरी त्वचासे मिलती है। इसी श्लेषिक झिल्लीसे पाचक रस तथा श्लेष्मा निकलता है।

श्लेष्मिक झिल्लीके नीचे अर्द्ध-श्लेष्मिक झिल्लीकी तह है; इससे श्लेष्मिक झिल्लियाँ तथा मांस-पेशियाँ आपसमें मिलती हैं और उस नलीमें पाचनके अनुसार ही गति पैदा होती है।

इस प्रकार दो श्लेष्मिक आवरण हैं—एक अंदरकी परत जो नलीको ढके हुए है और दूसरी बाहरकी ओर जो त्वचाके नीचे है। भीतरी परतके सिकुड़नेके साथ नली सिकुड़ती और बाहरी परत फैलनेके साथ नली फैलने लगती है तथा इसके अनुसार ही पाचक रस निकलता है।

मुँहसे पाचन नलीकी रचना शुरू होती है। मुँहमें मुँहका ऊपरी भाग कठिन तालु, नीचे जिह्वा ( जीभ ) तथा अगल-बगल गाल तथा नीचे ऊपरके जबड़ोंमें दाँत रहता है। जीभ मांस-पेशियोंसे बनी है। इसके ऊपर श्लेष्मिक झिल्ली चढ़ी हुई है और बहुतसे छोटे-छोटे दाने फैले हुए हैं। स्वाद-ग्रन्थि संपूर्ण जीभपर फैली हुई है।

जन्मके ६ सप्ताह बाद ही दाँतकी बनावट शुरू हो जाती है, किंतु सात मासके पहिले दिखाई नहीं देते। दाँत दो प्रकारके होते हैं:—

१. **अस्थायी**—दूधके दाँत। यह लड़कपनमें ही गिर जाते हैं। इसकी संख्या अधिकसे अधिक २० होती है।

२. **स्थायी**—स्थायी दाँतोंकी संख्या दूर होती है और स्वास्थ्य ठीक रहनेपर जीवनपर्यंत रहते हैं।

जब बच्चेको भोजन चबानेकी आवश्यकता होती है तो ६ सालके बाद निकलते हैं और इसके बाद जो दाँत निकलते हैं उन्हें बुद्धि दाँत कहते हैं और इसके साथ सोचने-समझनेकी शक्ति भी आती है, अतः ६ वर्षके बाद ही बच्चोंको रोटी देना तथा पढ़नेको भेजना चाहिये।

टांसिलसे भी एक प्रकारका रस निकलता है जो जीवनके लिये आवश्यक है। टांसिलको कटवानेसे जीवनके कई प्रकारके आनदसे हाथ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
धोना पड़ता है यहाँतक कि नपुंसकता भी हो सकती है। टांसिलका कार्य रक्तकी गंदगी छानकर शुद्ध रक्तको मस्तिष्क आदिमें पहुँचाना है पर इसके कट जानेपर गंदा रक्त मस्तिष्कमें चला जाता है जिससे बुद्धिमें जड़ता आ जाती है और टांसिलसे रस न निकलनेके कारण जब चिकनाई-की पाचन-क्रिया ठीक नहीं होती तो मोटापा हो जाता है।

अनुकूल खाद्य चबानेसे संपूर्ण पाचन-प्रणाली कार्य करना शुरू कर देती है। थूक अच्छी तरह निकलता है तथा आमाशयिक, क्षुधारस (Appetite juice) तथा अन्य रस निकलना और पुट्ठोंका क्रमिवत् आंकुचन, जो भोजनको एक रसायनशालासे दूसरीतक पहुँचाता है, होना प्रारंभ हो जाता है।

**लाला-ग्रन्थियाँ**—६ हैं। तीन दाहिनी ओर और तीन बाईं।

**लालारस (लार)**—लाला-ग्रंथियोंमें जो रस बनता है उसे लाला कहते हैं और यह रस क्षारीय होता है। उसमें श्लेष्मा, जरा-सी प्रोटीन और कई प्रकारके लवण घुले रहते हैं। इनके अतिरिक्त इसमें एक प्रकारका विशेष पदार्थ होता है जो खाद्यको मुलायम करता है और श्वेतसारको दक्षि (Dektrin) तथा अन्य शर्करामें बदलता है और प्रोटीन एवं चिकनाईपर इसका कोई प्रभाव नहीं होता। श्वेतसार जितनी ही देर और अच्छी तरह चबाया जाता है उतना ही सुपाच्य होता है और आमाशयिक रस भी पर्याप्त मात्रामें निकलता है, जो आमाशयमें भोजन पहुँचनेपर उसके प्रोटीनको पचाता है।

भोजन अच्छी तरह चबानेसे सुपाच्य हो जाता है और उसका स्वाद भी बढ़ जाता है। इस क्रियासे जल्दी-जल्दी खाना और अधिक खाना, दोनों दोष दूर हो जाते हैं और साथ ही दाँत तथा जबड़ोंका व्यायाम होकर वे मजबूत तथा रोगमुक्त रहते हैं।

इस रसमें ९९ प्रतिशत जल होता है।

**आमाशयिक रसायनशाला**—आमाशयको पाकस्थली भी कहते हैं। यह थैली उदरके बाँयें भागमें वक्ष-उदर-मध्यस्थ पेशीके नीचे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्थित है। इसका आकार चमड़ेके मशकसे मिलता-जुलता है। इसकी लंबाई १२-१३ इंच और चौड़ाई चार इंचके करीब है। आमाशयके दो पृष्ठ हैं—एक सामनेका जो ऊपरकी ओर रहता है, दूसरा पीछेका जो कुछ नीचेकी ओर रहता है। उसके दो किनारे होते हैं। आमाशयमें दो द्वार भी होते हैं। एक द्वार बाईं ओर हृदयके निकट। अन्न-प्रणालीसे भोजन इसी द्वारमें होकर उसके अंदर आता है। यह हृदय द्वार कहलाता है। दूसरा दाहिनी ओर होता है, इसमेंसे होकर भोजन अंत्रमें पहुँचता है। यह पक्वाशयिक द्वार है। आमाशयकी समाई डेढ़ सेरके लगभग होती है।

मुँह और आमाशयको एक पतली नली मिलाती है जिसे **अन्ननली** कहते हैं। यह श्वास-नलीसे सटकर जाती है इसीलिये कभी-कभी खाना खाते अथवा पानी पीते समय जब वह श्वास-नलीमें जाता है तो फंदा (ओछू, सुरसुरी) पड़ जाता है। अतः भोजन करते तथा पानी पीते समय बहुत सावधानी बर्तनी चाहिये।

आमाशय भी श्लेष्मिक झिल्लियोंसे बना हुआ है और उसके ऊपर मांस-तंतुओंकी एक परत है। इसमें आमाशयमें सिकुड़ने-फैलनेकी शक्ति कायम रहती है। आमाशयके मुँहके भीतरकी ओर श्लेष्मिक झिल्लीकी परतसे सटी छोटी-छोटी ग्रंथियाँ हैं जिनसे एक प्रकारका अम्ल रस निकलता है और दूसरी ग्रंथियाँ हैं जिनसे पेप्सिन (Pepsin) निकलता है। ये दोनों आमाशयिक रस कहे जाते हैं।

थूककी क्रिया आमाशयमें जारी रहती है, आमाशयिक स्राव प्रोटीन-को घुलाकर भोजनको तोड़ता तथा मुलायम करता है। आमाशयमें बहुत थोड़ी प्रचूषण क्रिया होती है। आमाशयिक पाचन प्रारंभिक परि-वर्तन है जिससे छोटी आँतके स्राव द्वारा भोजनपर क्रिया होने की तैयारी होती है।

**यकृत**—शरीरमें सबसे बड़ी ग्रंथि है। और उदरके ऊपर के भागमें वक्ष-उदर-मध्यस्थ के नीचे पसलियोंकी आड़में रहती है। यकृतके ऊपर वक्षमें दाहिना फुफ्फुस और हृदय रहता है। इसका

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
वजन दो-पौने-दो सेरसे कुछ कम होता है। यह शरीरका करीब चालीसवाँ भाग होता है। इसका रंग गहरा सुर्ख, मायल भूरा और स्पर्श करनेमें कोमल पर ठोस होता है, स्वस्थ व्यक्तिका यकृत पसलियों-के नीचे नहीं रहता पर विकृत होनेपर बड़ा होकर पसलियोंके नीचे उतर आता है, यह अन्न-नलीसे अलग पर आमाशयसे सटी हुई पीछेकी ओर है।

**यकृतका कार्य**—इसमें पित्त बनता है और रक्तमें अधिक शर्करा नहीं आने देता तथा शर्करासे शर्कराजन बना लेता है। यह यकृत-के कोषोंमें रहता है, जब शरीरको शर्कराकी आवश्यकता होती है तब शर्कराजनसे फिर शर्करा बन जाती है।

पेशाबमें जो यूरिया और यूरिक अम्ल नामक यौगिक निकलता है वे भी यकृतमें बनते हैं।

समय-समयपर हमारे अंदर विशेषकर अन्न-मार्गमें कुछ विषैले तत्त्व बनते रहते हैं। जब ये तत्त्व यकृतमें पहुँचते हैं तो वह उनसे ऐसे तत्त्व बना देता है जो शरीरको हानि न पहुँचा सकें।

जज्ब होनेके बाद तथा साधारण रक्तप्रवाहमें दाखिल होनेके पहिले सभी खाद्य यकृतसे होकर गुजरता है।

**पित्त**—यकृतमें जो पाचन रस बनता है उसे पित्त कहते हैं। यह पीलापन लिये हुए हरे रंगका क्षारीय प्रतिक्रियावाला कड़वा द्रव होता है। इसमें कई प्रकारके लवण और दो प्रकारके रंग घुले रहते हैं।

यकृतसे दो नलियाँ निकलती हैं—एक दाहिने भागसे, दूसरी बायें भागसे; ये पित्त स्रोत हैं। यकृत द्वारमें दोनों पित्त स्रोत एक-दूसरेसे जुड़ जाते हैं और संयुक्त पित्त स्रोत बन जाता है। संयुक्त पित्त स्रोत और पित्ताशयिक नलीके संयोगसे पित्त-प्रणाली बनती है जिसके द्वारा पित्त पक्काशयमें पहुँचता है।

**पित्तका कार्य**—१—पित्तसे मिलकर क्लोमरस अपनी सब क्रियाओंमें प्रबल हो जाता है और चिकनाई विश्लेषक शक्ति बढ़ जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२—चिकनाईके पाचन और आत्मीकरणके लिये पित्त बड़ा आवश्यक है। पित्त कम बनने पर चिकनाई ठीक-ठीक नहीं पचती।

३—आमाशयसे आये हुए अम्ल प्रतिक्रियावाले आहार रसकी अम्लता क्षारीय पित्त और क्लोम रसके क्षारसे जाती रहती है, आहार रस क्षारीय हो जानेसे क्लोम रसका प्रभाव अच्छी तरह होता है।

४—अंत्रमें पित्त रहनेसे सड़ाव कम होने लगता है और इसके अभाव-में सड़ाव अधिक होकर विष्ठा बहुत बदबूदार होती है।

**क्लोम**—यह ग्रंथि उदरकी पिछली दीवारसे लगी रहती है। इसका दाहिना भाग मोटा होता है और शिर कहलाता है, बायाँ भाग पतला होता है और उसे पुच्छ कहते हैं। शिर और पुच्छके बीचका भाग ग्रन्थि-गात्र है। शिर पक्वाशयके घेरेमें रहता है, पुच्छका सिरा प्लीहासे मिला रहता है। क्लोमके सामने आड़ी बृहद् अंत्र और आमाशय रहते हैं, उसके पीछे अधोग महाशिरा, महाधमनी, बायें उपवृक्कका कुछ भाग, बायाँ वृक्क और प्लीहा रहते हैं। इसका वजन ५ से ७ तोला और लम्बाई ५-६ इंच तथा पिस्तौलके आकारका होता है।

**क्लोमरस**—क्लोमसे निकलनेवाले रसको क्लोमरस कहते हैं। यह अपने शिरमें पहुँचकर क्लोम प्रणाली ग्रन्थिसे बाहर निकलती है और पित्त-प्रणालीके साथ-साथ पक्वाशय तक पहुँचती है। दोनों प्रणालियाँ एक ही साथ और एक ही स्थानपर पक्वाशयकी दीवारमें घुसती हैं और दोनोंका रस एक ही छिद्र द्वारा पक्वाशयके भीतर पहुँचता है।

इस रसका कार्य शर्कराजनके विश्लेषणको रोकना, क्लोम ग्रंथिके खराब हो जानेपर शर्कराजनसे शर्करा बहुत बनती है और शर्करा मूत्र द्वारा बाहर निकलती है और व्यक्तिको क्लोमजन मधुमेह हो जाता है। इस रसमें चार विशेष पाचक रस पाये जाते हैं:—

१—प्रोटीन विश्लेषक (ट्रिप्सिन)—इसका वही कार्य है जो आमाशयके पेप्सिन का।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

२—श्वेतसार विश्लेषक ( अमाइलोप्सिन )—यह वही काम करता है जो लालाका श्वेतसार परिवर्त्तक करता है।

३—चिकनाई विश्लेषक—( स्टीयप्सिन )—इसकी क्रियासे चिकनाईसे ग्लीसीन और अम्ल बन जाते हैं।

४—क्लोमरसमें दूधको जमा देनेवाली चीज भी होती है। क्षुद्रांत्रीय रस और पित्तसे मिलकर क्लोमरसके पाचक पदार्थ अपनी-अपनी क्रियाओंमें और भी प्रबल हो जाते हैं।

**प्रधान भोजन रसायनशाला**—यह शरीरका सबसे बड़ा खाद्य रसायनशाला है और पाचनका यहाँ विशेष कार्य होता है। यह २०-२२ फीट लंबी है। इनमें अनेक छोटी-छोटी ग्रंथियाँ फैली हुई हैं जो भोजनको नम तथा चिकना करनेके लिये श्लेष्मा तथा पाचन रस स्रवित करती हैं।

यहाँ लगभग सभी खाद्योंका रूप बदल जाता है। वे रक्त तथा तंतुकी रचनाके लिये तैयार हो जाते हैं। छोटी आँतमें ५,०००,०००, ग्राहकांकुर ( Villi ) हैं और प्रत्येक अंकुर निरंतर कार्यरत रहता है। साधारणतः ६० वर्षकी आयुमें प्रत्येक १ औंस तरल पदार्थ जज्ब करता है। छोटी आँत साधारणतः नित्य ५०-६० औंस तरल खाद्य पदार्थ जज्ब करती हैं और बड़ी आँत केवल १०-१२ औंस।

क्षुद्रांत्रीय रस—में चार प्रकारके तत्त्व पाये जाते हैं:—

१—क्लोमोत्तेजक—यह रक्त द्वारा क्लोममें पहुँचनेपर क्लोम ग्रंथि बड़ी शीघ्रतासे अपना रस बनाने लगती है।

२—एक तत्त्व ऐसा होता है जिससे क्लोमके प्रोटीन विश्लेषककी शक्ति बढ़ जाती है।

३—प्रोटीन विश्लेषक ( इरेप्सिन )—यह उन पदार्थोंका, जो प्रोटीनके विश्लेषणसे बने हैं, विश्लेषण करता है।

४—शर्करा परिवर्त्तक—इस पदार्थकी क्रियासे द्वोज ( अन्नशर्करा, इक्ष्वोज, दुग्धोज आदि शर्करासे द्राक्षौज बन जाती है।

क्षुद्रांत्रीय रसकी प्रतिक्रिया क्षारीय है। जो भोजन छोटी आँतसे होकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गुजरता है उसीपर शरीर पलता है। ग्राहकांकुर द्वारा जो पोषण जज्ब करते हैं उन्हींसे शरीर विकसित होता है।

**व्यर्थ पदार्थको निकालनेका संस्थान**—इन पाँच रसायनशाला-के अतिरिक्त बड़ी आँत है पर इसकी गिनती पाचन संस्थानमें नहीं है क्योंकि जो कुछ खाया जाता है उसका बहुत थोड़ा तत्त्व व्यर्थ पदार्थके साथ बड़ी आँतमें जाता है। उसका व्यर्थ पदार्थ तथा रक्तका दूषित पदार्थ बाहर निकालता है। बचे हुए भोजनमें लाखों कीटाणु होते हैं और कभी-कभी संपूर्ण मलका आधा होता है।

बड़ी आँतका प्रथम आधा भाग पानीका कुछ भाग जज्ब करता है जिससे बाहर निकलनेवाले मलकी मात्रा कम हो जाती है।

दूसरे आधे भागको मल पदार्थको बाहर निकालनेके सिवा कुछ नहीं करना पड़ता।

इस प्रकार भोजन रसायनशालाके पाँच भागोंसे पाँच प्रकारके पाचन रस भी निकलते हैं।

१—मुँह—लालाग्रन्थि—से लालारस (थूक या लार)।

२—आमाशयसे आमाशयिक रस पेप्सिन तथा हाइड्रोक्लोरिक एसिड।

३—यकृतसे पित्त।

४—क्लोम ग्रंथिसे क्लोमरस कई पाचक रसोंका समूह है।

५—छोटी आँतसे आंत्रिक रस, जिसमें कई रस शामिल हैं।

पाँच संस्थानोंकी पाँच रसायनशाला और उनसे पाँच प्रकारके पाचक रस निकलते हैं। अतः अब यह जान लेना आवश्यक है कि किस खाद्यपर किस रसकी प्रधान क्रिया होकर वह भोजन रसमें बदल जाता है और रक्तनलिकायें उसे जज्ब करके आवश्यकतानुसार शरीरके प्रत्येक भागमें पहुँचानेमें समर्थ होती हैं।

**लाला-रसकी क्रिया**—प्रत्येक भोजन पहिले मुँह और उससे निक-लनेवाले लालारससे ही होकर गुजरता है। रोटीको चबाकर खानेपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
उसमें एक मिठास एवं मधुर गंध, जो स्नायु संस्थानका आहार है, पैदा होती है श्वेतसारको मिठासमें बदलनेकी शक्ति लालारसमें है। शिशुके थूकमें ६ मासकी आयुतक यह श्वेतसारपरिवर्त्तक पदार्थ नहीं पाया जाता है। इस कारण ऐसे शिशु श्वेतसारीय भोजन—रोटी, दलिया, बिस्कुट आदिको पचानेमें असमर्थ होते हैं। अतः अन्न-प्राशन संस्कार ६ मासके बाद ही कराना चाहिये। इस मिठासको अन्नशर्करा कहते हैं। श्वेतसार अच्छी तरह चबानेके बाद आसानीसे पच जाता है, वरना यह सारी क्रिया भी अन्य ग्रन्थियोंको करनी पड़ती है। मानव संस्थानकी तरह पेड़ोंसे भी पाचन रस निकलता है। पहिली अवस्थामें फल नीरस तथा स्वाद हीन होते हैं पर ज्यों-ज्यों समय बीतता है, प्रकृति उसमें मिठास, सरसता तथा स्वाद भरती है और वे इतने मीठे हो जाते हैं कि अपने आप हमारे लिये सुपाच्य हो जाते हैं। कच्चे केले, पपीते, आम, कटहल, सेब एवं लीची आदिमें कोई स्वाद नहीं होता, पर पकनेपर तो कहना ही क्या! इसी प्रकार मधु-मक्खियाँ भी फूलोंके रसको मुँहमें लेकर लालारस द्वारा मधु बनाकर विश्वको अमृतपान कराती हैं।

लालारस द्वारा पाचन-क्रिया केवल मुँहमें होती है और आमाशयमें आते ही उसकी क्रिया क्रमशः कम होने लगती है और आमाशयिक रस क्रमशः जब अधिक मात्रामें तैयार हो जाता है तो लालारसकी क्रिया एकदम बंद हो जाती है।

**आमाशयिक रसकी पाचन-क्रिया**—आमाशयकी सभी ग्रंथियाँ नित्य लगभग ७० औंस ( २ सेर ६ छटाँक ) आमाशयिक रस निकालती हैं। यह अन्य रसकी अपेक्षा खट्टा होता है। इसकी प्रतिक्रिया अम्ल होती है। यह खट्टापन हाइड्रोक्लोरिक एसिडके कारण ही होता है। इसके अलावा इसमें पेप्सिन (Pepsin) और रेनेट नामक दो विशेष पदार्थ होते हैं, इसमें कई प्रकार के लवण भी रहते हैं। आमाशयिक रस एक पतला और कुछ-कुछ विवर्णद्रव होता है, उसमें विशेष प्रकारकी गंध आया करती है। इन रसोंमें प्रोटीनको गलाने और दूधको जमाकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दही बनानेकी शक्ति है। प्रोटीन अथवा अल्युमिल पदार्थों को पेप्टोनमें बदलकर पचा देता है। यह बहुत घुला हुआ पदार्थ होता है जो रक्त में तुरत मिल जाता है।

**आमाशयिक रसका संगठन**—हर समय संगठनमें समत्व नहीं रहता, पर सामान्यतः उसमें निम्नांकित चीजें पाई जाती हैं:—

जल ९९.४४%
पेप्सीन इत्यादि ०.३२%
हाइड्रोक्लोरिक अम्ल ०.०२—०.२%
क्लोराइड्स ०.०३—०.३%
फौस्फेट्स } ०.०१%
कर्बनिक अम्ल }

**पित्त द्वारा पाचन-क्रिया**—चिकनाईको पचानेके साथ-साथ भोजनको संक्रमण दोषसे दूर रखना भी इसका कार्य है। चिकनाई-को यह दूधकी तरह हल्का करके सुपाच्य बना देता है। पित्तकी सहायता अन्य आंत्रिक रस भी करते हैं। ये पदार्थ—चर्बी तथा तेल—बिल्कुल परिवर्तित नहीं होते वल्कि इनके छोटे-छोटे बारीक कण हो जाते हैं, एवं श्लेष्मिक झिल्लियोंके कोण उन्हें जज्बकर रक्त बननेके पहिले लसीका वाहिनियोंमें पहुँचा देते हैं अतः जिस चिकनाईका कण जितना ही बारीक होता है वह उतनी ही जल्दी पचता है, माताके दूधके चिकनाईका कण बहुत छोटा होता है। फिर क्रमानुसार बकरी, गाय तथा भैंसका होता है। इसीलिये भैंसका दूध भारी माना जाता है।

**क्लोमरस**—पहिले बताये तीनों रसोंके गुण इसमें पाये जाते हैं। लालारसकी भाँति श्वेतसारको शर्करामें, आमाशयिक रसकी तरह प्रोटीनको पेप्टोनमें, और पित्तकी तरह चिकनाईको छोटे-छोटे कणोंमें विभाजित करता है। यह कच्चे-पक्के दोनों प्रकारके खाद्यको पचाता है।

**आंत्रिक रस**—इसका प्रधान कार्य शर्कराको पचाना है यानी ईख-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शर्कराको फल-शर्करा एवं द्राक्ष शर्करा, दुग्ध-शर्कराको फल-शर्करा तथा गैलक्टोज (Galactose) और पेप्टोनको एमिनो अम्ल तथा अमोनियामें बदलता है। प्राकृतिक लवण एवं जलकी पाचन-क्रिया प्रायः सभी रसों द्वारा होती है।

अब यहाँ संक्षेपमें स्वतंत्र पाचक रसके सम्बन्धमें जान लेना चाहिये कि कौन कहाँसे निकलता है और उसकी क्रिया क्या है। इस सम्बन्धमें डा॰ शेरमैनने केमिस्ट्री आफ फूड ऍंड न्युट्रिसनमें इस प्रकार लिखा है—

कार्बोहाइड्रेटपर काम करनेवाले

| पाचक रस | कहाँसे निकलता | क्रिया |
|---|---|---|
| टाइआलिन (Ptyalin) | लालाग्रन्थि | श्वेतसारको अन्न-शर्करामें बदलता है |
| एमीलैपसिन | क्लोमग्रन्थि | ,, ,, |
| इन्वर्टेज (Invertase) | छोटी आँत | ईख शर्कराको (ग्लूकोज) और Fructose में बदलता है |
| माल्टेज | ,, | शर्कराको ग्लूकोजमें बदलता है |
| लैक्टैज (Latase) | ,, | दुग्ध शर्कराको ग्लूकोज और गैलक्टोज (Galactose) में बदलता है |

चिकनाईपर काम करनेवाले

| | | |
|---|---|---|
| लाइपेज (Liapase) | आमाशयिक और क्लोम | चिकनाईको मेदाम्ल और ग्लिसीरोल में तोड़ता है |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रोटीनपर काम काम करनेवाले

| | | |
|---|---|---|
| पेप्सिन | आमाशय | प्रोटीनको प्रोटोजेज एवं पेप्टोनमें तोड़ता है। |
| ट्रिप्सिन (Trypsin) (वास्तवमें पाचक रसोंका समूह है) | क्लोम | प्रोटीनको प्रोटोजेज पेप्टोन पेप्टाइड्स तथा एमिनों अम्लमें तोड़ता है |
| एरेप्सिन (Erepsin) (वास्तवमें पाचक रस का एक समूह है ) | छोटी आँत | पेप्टोनको एमिनो अम्ल एवं अमोनियामें तोड़ता है |

इस तालिकासे स्पष्ट है कि—

**कार्बोहाइड्रेटपर**—लालरस, क्लोम रस एवं आंत्रिकरस काम करते हैं;

**चिकनाईपर**—पित्त और क्लोम रस;

**प्रोटीनपर**—आमाशयिक रस, क्लोम रस एवं आंत्रिक रस काम करता है।

इनमें श्वेतसारकी पाचन क्रिया लालरससे, चिकनाईकी पित्त और प्रोटीनकी आमाशयिक रससे प्रारम्भ होती है। यों तो शेरमैनने लिखा है शायद चिकनाईकी भी पाचना-क्रिया आमाशयसे शुरू होती है।

इनमें लालरसकी प्रतिक्रिया क्षार और आमाशयिक रसकी प्रतिक्रिया अम्ल है अतः इन दोनोंका मेल ठीक नहीं है। और चिकनाई पचनेके पहिले मेदाम्लमें बदलकर अम्ल हो जाता है।

कार्बोहाइड्रेट आमाशयमें प्रोटीनके पाचनमें बाधा पहुँचाता है और अंशतः पचा हुआ प्रोटीन खाद्य विष हो जाता है और अन्वेषणसे सिद्ध हुआ है कि अपूर्ण पचा हुआ प्रोटीन बड़े-बड़े कणमें टूटता है और रक्त संचारमें होकर हमारे लिए विष हो सकता है।

**पाचन रसकी अन्य उपयोगिता**—ये भोजन पचानेके अतिरिक्त

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अन्य उपयोगी कार्य भी करते हैं जिससे कभी-कभी खतरेसे भी रक्षा होती है।

लालारस श्वेतसारको केवल अन्न-शर्करा (Maltose) में ही नहीं बदलता वल्कि उसे घुलाकर इतना तरल वना देता है कि वह आसानीसे आमाशयमें चला जाता है। लालारस द्वारा बनी हुई शर्करामें अधिक मात्रामें पोषण तत्त्व रहता है और पोषण लवणोंको पचानेकी शक्ति भी। वच्चोंकी हड्डियोंके लिये खाद्यको विना चबाये जब आवश्यक तत्त्व नहीं मिलता तो सूखा रोग हो जाता है। उस समय अमाशय और अंतड़ियाँ रोगग्रसित होकर भारी पड़ जाती हैं।

आमाशयिक रससे केवल प्रोटीनकी ही पाचन-क्रिया नहीं होती वल्कि यह विष-निरोधकका भी काम करता है। आमाशयिक रससे होकर गुजरनेवाले भोजनके विषैले कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। टाइफाइड, हैजा आदिमें, जो अन्न-प्रणालीमें विषैले कीटाणु होनेके कारण होते हैं, यह स्राव विषनिरोधकका कार्य करता है और आमाशयकी श्लेष्मिक झिल्लियोंमें भी विषैले कीटाणुको उत्पन्न होनेसे रोकता है। यह विष-निरोधक होते हुए भी स्वयं एक विष है। इसका अधिक स्राव होनेपर आमाशयिक जलन होकर व्रण हो जाता है।

पित्त द्वारा चिकनाईका पाचन तो होता ही है, साथ ही शरीरमें उत्पन्न अनेक विषोंको कै तथा दस्त द्वारा बाहर निकाल देता है। यह आमाशयिक रसके विषैले प्रभावको नष्ट करके आँतोंकी कोमल झिल्लीकी रक्षा करता है। भोजनसे बने रसका अभिशोषण अच्छी तरह होता है और आँतोंमें तेजी आती है।

इतना जान लेनेके बाद हम आसानीसे अपनी पाचन-प्रणालीके रोग तथा खराबीको समझकर उस प्रकारके खाद्यको बंदकर पुनः खोई हुई शक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

पाचन-क्रियामें अनेक प्रणालीविहीन ग्रन्थियोंका कार्य है, पर कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh


पाचन-क्रियासे संबंध रखनेवाली महत्त्वपूर्ण ग्रन्थियोंके संबंधमें बता देना आवश्यक है :—

१—प्लीहा ( Spleen )—यह उदरके बायें भागमें रीढ़ के पास आमाशयके पीछे नौवीं, दशवी और ग्यारहवीं पसलियोंके आड़में रहता है। आमाशय, क्लोम, वृक्क तथा वृहदन्त्र इस अंगसे मिले रहते हैं। इसका रंग वैंगनी और भार २ छटाँकके लगभग होता है।

प्लीहाकी लंबाई चार या पाँच इंच होती है और बहुतसे रोगों (विशेषकर मलेरिया या मौसमी ज्वर, कालाजार आदि)में बढ़ जाता है।

प्लीहाके विशेष कार्यका निश्चय नहीं हुआ है, हाँ, भोजन पचनेके समय परिमाण अधिक और पचनेके पश्चात् फिर कम हो जाता है। इससे मालूम होता है कि भोजनके पाचनसे इसका कोई संबंध है।

इस ग्रन्थिका एक कार्य यह है कि रक्तके उन लाल कणोंको नष्ट कर दे जो अपना काम कर चुके हैं और जिनकी आयु पूरी हो चुकी है। जो रक्त प्लैही धमनी द्वारा प्लीहामें पहुँचता है उसमें प्लैही शिराके रक्तकी अपेक्षा लाल कण कम रहते हैं।

इसका कार्य श्वेत कणोंको बनाना भी है, क्योंकि प्लैही शिराके रक्तमें प्लैही धमनीके रक्तकी अपेक्षा श्वेत कण अधिक होते हैं। यह ग्रंथि रोगाणुओंसे शरीरकी रक्षा भी करती है।

यह नोषजनीय संवर्तनसे भी संबंध रखती है और यूरिकाम्ल बनानेमें सहायता देती है।

यह रक्त भंडारका भी काम देता है। रक्ताभावमें भी यकृत खराब हो जाता है।

चुल्लिका ग्रन्थि—यह ग्रीवामें रहती है। इसीके बढ़ जानेको घेघा कहते हैं। इसके संबंधमें बहुत कुछ कहा जा सकता है, पर भोजनमें पाचन-प्रणालीमें इसका क्या संबंध है यह बतानेका प्रयत्न किया जायगा।

१—यह चिकनाईके संवर्तनके लिये जरूरी है। किसी व्यक्तिकी


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
चुल्लिका खराब हो जाने अथवा निकाल देनेपर वह मोटा हो जाता है। चिकनाईके ओपजनीकरणका इस ग्रंथिसे एक विशेष संबंध रहता है।

२—कैलशियमके संवर्तनके लिये भी जरूरी है। उसके ठीक काम न करने अथवा निकाल देनेसे हड्डियोंकी रचना ठीक-ठीक नहीं हो पाती।

३—यकृतको शर्कराजनसे शर्करा बनानेमें भी यह सहायता देती है।

—११—

## भोजन मेल

पाचन-क्रियाके संबंधमें जान लेनेके वाद यह भी जान लेना आवश्यक है कि किन खाद्योंका परस्पर मेल—अनमेल है। इस विषयपर बहुत खोज हुई है और सरकार भी भोजनके पोषक तत्त्वोंकी ओर काफी ध्यान दे रही है पर भोजन मेलकी ओर विलकुल ही ध्यान नहीं गया है। किन्तु आयुर्वेद ग्रन्थोंमें भोजन मेलपर भी काफी चर्चा की गई है। सुश्रुतमें लिखा है:—

"कई पदार्थ एक दूसरेसे मिलकर विषके समान हो जाते हैं, जैसे, वेल (तुरई आदि) के फूल, कनक, करील (टेंट), खट्टे फल (नीबू आदि) तथा आम्रातक और सब प्रकारके नमक, कुलथी, तिलकुटी, दही, तैल, विरोहि, पिठी, सूखे साग, बकरी और भेंड़का मांस, मदिरा, जामुनफल, चिलचिम, गोह और शूकरका मांस उन्हें एक वार (साथ) दूधके संग न खायें।"

हमारे यहाँ चिकित्सालयमें एक रोगीने चुपकेसे जामुन और दही एक साथ खा लिया, फलस्वरूप पेटमें तीव्र वेदना तथा कै शुरू हुई।

नालीका शाक, मुरगा और दही एक साथ नहीं खाना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शहदके साथ मूली तथा गुड़ विरुद्ध है।

दूधके संग मूलीका भी मेल नहीं है। केलेको तेल, फल, दूध, दही, और छाछके साथ न खायें। शहद और घी बराबर मिलाकर खानेसे विष हो जाता है।

उस समय लोगोंने भोजन मेल किस आधारपर बताया यह निश्चित नहीं कहा जा सकता, पर वर्तमान युगके वैज्ञानिकोंने भी अन्वेषण तथा प्रयोग कर मेल-बेमेल तत्त्वोंको बताया है। इस विषयपर डा० हेकी पुस्तक ( Healt Via Food ) प्रमाणित मानी गई है। वह स्वयं तथा रोगियोंको एक समयमें एक ही प्रकारका भोजन देकर इस नतीजेपर पहुँचे हैं कि एक जातीय खाद्यको ही एक साथ खाना चाहिये और यह भी लिखा है कि एक द्वीपवाले केवल नारियल खाकर रहते थे फिर भी उनका स्वास्थ्य सराहनीय था।

डा० हे साहबकी बात भारतवर्षके लिये कोई नई नहीं है। आयुर्वेदमें कल्पका बहुत बड़ा महत्त्व है। उस समय केवल एक ही खाद्य खाया जाता है। इससे पाचन संस्थानको अलग-अलग खाद्योंपर श्रम न करके एक ही पर श्रम करना पड़ता है इसलिए भोजन आसानीसे पच जाता है, पाचन संस्थानको आराम मिलता है तथा साथ ही स्वास्थ्य-नाशक मिर्च, मसाला तथा मिठाई आदिसे छुटकारा मिलता है।

सुश्रुतमें लिखा है "ऐसा न करें कि हमेशा सभी रस अवश्य खायें" इसका कुछ लोग ऐसा अर्थ करते हैं कि "सब रसोंको साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिये।"

हिंदुओंके धार्मिक ग्रंथोंमें भी एकाहारका बड़ा महत्त्व है। एकाहारसे अनेकों रोगमुक्त हुए हैं पर यदि भोजन मेलपर भी ध्यान देते हुए भोजन करें तो अपेक्षाकृत स्वास्थ्य निश्चय ही अच्छा होगा। एक बार यदि फिर पाचन रसोंकी क्रियापर जोर डालें तो भोजन मेल समझनेमें अधिक आसानी होगी।

क्षुद्रांत्रीय रससे कार्बोहाइड्रेट ( श्वेतसार-शर्करा ) की पाचन-क्रिया

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होती है। यह अन्य खाद्योंके पाचनमें भी सहायक होता है। श्वेतसार शर्करामें परिवर्तित होने पर शरीरमें जज्ब होता है। श्वेतसार की पाचन-क्रिया लालारस ( लार ) के क्षार माध्यमसे शुरू होकर आँतोंमें क्षार माध्यममें ही पचता है।

**श्वेतसार**—का मीठी चीजोंके, खजूर, किशमिश, अंजीर, मुनक्का, आम, सेब, अमरूद तथा हर प्रकारके सूखे मेवे, शहद, कंद आदिके साथ मेल है। इससे श्वेतसारके पाचनमें किसी प्रकारकी रुकावट नहीं होती बल्कि श्वेतसारका स्वाद बढ़ जाता है।

**श्वेतसारका**—खट्टी चीजों नीबू, शंतरा, करौंदा, इमली, टमाटर, कच्चे आम, दही, मठा आदिसे विरोध है। इनके खट्टापनसे मुँहके पाचक रस—लाला रस—की क्षारता नष्ट हो जाती है, जिससे श्वेतसारका प्रारंभिक पाचन ठीक-ठीक नहीं हो पाता।

इसी प्रकार सुश्रुतमें लिखा है "मीठा एवं खट्टा रस वीर्यसे परस्पर विरुद्ध हैं।" यहाँ इसका अर्थ यह है कि जिन खाद्योंके पचनेका माध्यम मीठा ( क्षार ) और खट्टा ( अम्ल ) हो, उनका एक साथ सेवन हानिकर होता है।

प्रोटीनकी पाचन-क्रिया आमाशयिक रस—अम्ल माध्यमसे शुरू होकर उसी माध्यममें समाप्त होती है अतः प्रोटीनका अम्ल खाद्योंके साथ, जिनसे श्वेतसारका विरोध है, मेल है। इन खट्टी चीजोंके खानेसे आमाशयिक स्राव तेज होता है, पर इसका अर्थ यही नहीं कि खूब खटाई खायँ। आवश्यकतासे अधिक स्राव निकलनेपर अम्ल गुणके कारण आमाशयमें व्रण तथा जलन उत्पन्न हो सकती है और अंतमें स्रावक ग्रंथियाँ कमजोर हो सकती हैं। प्रोटीनके साथ खट्टी चीजोंके खानेसे उसका स्वाद बढ़ जानेसे रुचिकर भी हो जाता है, इसीलिए देखा जाता है कि भोजनके वैज्ञानिक मेलके प्रति अज्ञानता रखते हुए भी अनजानमें लोग प्रोटीनके साथ अम्ल खाद्य चीजें खाकर भोजनको रुचिकर बना कर लाभ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
उठाते हैं। जैसे दालमें खटाई, आम, आमला, दही-बड़ा, पकौड़ी-खटाई, मटर तथा चनेमें नीबू निचोड़कर स्वादिष्ट तथा सुपाच्य बनाते हैं।

अनुभव द्वारा सिद्ध हुआ है कि दूधके साथ शंतरा अथवा नीबू लेनेसे वह सुपाच्य हो जाता है और वायु बननेकी संभावना नहीं रहती।

**चिकनाई (चरबी, तेल, घी)**—दो चीजों— १. ग्लिसीन तथा २. मेदाम्लके संयोगसे बनती है।

मुँहमें चिकनाई ज्योंकी त्यों रहती है और आमाशयमें पिघल जाती है। पित्त अपने प्रभावसे चिकनाईको साबुन घोलकी भाँति बनाता है और चिकनाईके पाचनमें सबसे पहिले मेदाम्ल बनता है और ये मेदाम्ल छोटी आँतके क्षारीय स्रावको सम करते हैं अतः कार्बोहाइड्रेटके साथ इन मेदाम्लोंका पहुँचना अनुकूल नहीं है, क्योंकि एमीलैप्सिन (Amylapsin) की क्रिया रुककर क्षारीयस्राव सम हो जायगा और फलस्वरूप कार्बोहाइड्रेटके पाचनमें बाधा होगी, अतः शुद्ध चिकनाईको ऊँचे कार्बोहाइड्रेटके साथ नहीं लेना चाहिये। और चिकनाईसे पर्याप्त मेदाम्ल बनकर छोटी आंतमें अम्ल होनेसे वह पेप्सिनकी क्रिया जारी रहती है अतः चिकनाई, प्रोटीन एवं अम्ल फल साथ लेनेसे एक-दूसरेकी पाचनमें सहायता करते हैं।

प्राकृतिक लवणकी पाचन-क्रिया प्रायः सभी पाचक रसों द्वारा होती है और ये लवण फल-सब्जियोंमें प्रचुर मात्रामें पाये जाते हैं अतः ऊपर बताये मेलको ध्यानमें रखते हुए इन फल-सब्जियोंको साथ लेना चाहिये।

अब पुनः एक बार भोजन मेलपर दृष्टि डालकर इस मूल सिद्धांतको जीवन-साथी बना लेना चाहियेः—

**श्वेतसार**—का मीठे खाद्योंके साथ मेल और प्रोटीन तथा साइट्रस फल एवं अम्लसे विरोध है, क्योंकि आमाशयमें जब केवल श्वेतसार ही रहता है तो आमाशयिक स्राव न होनेसे उसकी पाचन-क्रिया जारी रहती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**प्रोटीन**—का साइट्रस फल एवं अम्ल स्राव एवं चिकनाईके साथ मेल और श्वेतसारके साथ विरोध है, क्योंकि श्वेतसारको पचानेके लिये लालारस निकलता है। अतः आमाशयिक रसकी कुछ शक्ति उस क्षार गुणको समाप्त करनेमें लग जाती है और प्रोटीन पाचनके लिये पर्याप्त रस नहीं मिलता। अतः **प्रोटीन और श्वेतसार** एक साथ नहीं खाना चाहिये क्योंकि श्वेतसारके साथ प्रोटीन न खानेसे उसकी पाचन-क्रिया मुँहसे शुरू होकर आमाशयमें भी जारी रहती है, पर साथमें प्रोटीन लेनेसे अम्लरस निकलकर क्षार रसको सम बनाकर स्वयं भी बे-असर हो जाता है, जिससे दोनोंके पाचनमें बाधा होती है।

**चिकनाई**—अलग ली जाय तो कहना ही क्या, वरना प्रत्येक प्रोटीन एवं अम्ल खाद्यके साथ ली जा सकती है। कार्बोहाइड्रेटके साथ इसका आदर्श मेल नहीं है।

**शर्करा**—का श्वेतसारके साथ तो आदर्श मेल है पर प्रोटीन और चिकनाईके साथ नहीं। क्योंकि ये दोनों छोटी आँतमें अम्ल होकर पहुँचते हैं और वहाँके क्षारीय स्रावको सम कर देते हैं, जिससे शर्कराको पचानेके लिये पर्याप्त क्षारीय रस नहीं मिल पाता।

**प्राकृतिक लवण**—का मेल लगभग प्रत्येक खाद्यके साथ है। अतः लवणोंके भंडार फल-सब्जीको प्रत्येक खाद्यके साथ लिया जा सकता है। केवल खट्टे फलोंको ऊँचे श्वेतसारीय खाद्य और कंदोंके साथ भी नहीं अतः आलू, शकरकंद, अरवी, वंडा, केला (कच्चा), आदिको प्रोटीन अथवा खट्टी चीजोंके साथ नहीं लेना चाहिये, उनमें १५ प्रतिशतसे अधिक श्वेतसार होता है।

ऊपर बताये हुए भोजन मेलको पढ़कर और सुनकर बहुतसे लोग प्रश्न कर सकते हैं कि हिन्दुस्तानमें तो अधिकांश लोगोंका प्रधान भोजन दाल-चावल, रोटी-दाल, रोटी-चावल-दाल और जो आमिषभोजी हैं वे इनके साथ मांस-मछली भी खाते हैं, पर वास्तवमें उनका स्वास्थ्य पूर्ण नहीं

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
होता, क्योंकि कभी पेटमें दर्द तो कभी सिरमें, कभी अपच तो कभी और कुछ घेरे रहता है।

दाल, चावल अथवा रोटीका मेल आदर्श तो नहीं है, पर मध्यम श्रेणी-का अवश्य है, क्योंकि दोनोंमें कार्बोहाइड्रेट अधिक और प्रोटीन उससे कम मात्रामें पाया जाता है पर ऊँचे कार्बोहाइड्रेट—कंद, अन्नकण आदिके साथ ऊँचे प्रोटीन—मांस, मछली, अंडा, पनीर, आदिका मेल अनुकूल नहीं है और शुद्ध कार्बोहाइड्रेट और शुद्ध प्रोटीनका मेल तो अत्यंत हानिकर है।

हमें पुरानी परंपराको ही काममें न लाकर सामान्य ज्ञानसे काम लेकर खाद्य पदार्थके गुण, मात्रा तथा संयोगका ध्यान रखकर ही भोजन करना चाहिये, इस संबंधमें सुश्रुतमें कहा गया है :—

"जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हो या थोड़ा हो या मनुष्यकी जठराग्नि दीप्त हो, तरुण मनुष्य हो, परिश्रम या कसरत करनेवाला हो, ऐसी अव-स्थामें विरुद्ध भोजन भी निष्फल हो जाता है अर्थात् कुछ बहुत हानि नहीं करता और पच जाता है।"

यही कारण है कि युवावस्थामें बढ़िया स्वास्थ्य रहनेपर मनुष्य बे-मेल, अनाप-शनाप भोजन करता है और उसे जब तत्काल हानि मालूम नहीं होती तो वह उस परंपरा पर चलता रहता है और अंतमें एक दिन बुरी तरह रोगग्रसित हो जाता है। यदि प्राचीन ग्रंथोंमें सख्तीके साथ निषेध किया गया होता तो यह नौबत न आती।

उस समय तो श्रम एवं अवस्थापर तो ध्यान दिया ही जाता था, पर इस युगमें तो बिना श्रम किये युवावस्थामें ही नहीं, बुढ़ापेमें भी लोग बेमेल एवं गरिष्ठ भोजन कर, अपनेको रोगका शिकार बना रहे हैं।

श्वेतसार और प्रोटीनके मेलके संबंधमें ऊपर जिस सिद्धांतका उल्लेख किया गया है उसको दृष्टिमें रखते हुए पाठक स्वभावतः यह प्रश्न कर सकते हैं कि क्या वे गेहूँ या दालोंका, जिनमें श्वेतसार और प्रोटीन दोनों विद्यमान रहते हैं, प्रयोग कर सकते हैं? उत्तर है अवश्य। क्योंकि प्रोटीन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
और श्वेतसारका यह मिश्रण प्रकृतिने किया है और केवल प्रकृति ही इस बातको सर्वोत्तम ढंगसे जानती है कि प्रोटीन और श्वेतसारको किस प्रकार निश्चित किया जाय ताकि उनमें कोई वैषम्य न होने पावे। प्रकृतिकी प्रयोगशालामें तैयार होनेवाला यह मिश्रण मनुष्य द्वारा किये जानेवाले मिश्रणसे सर्वथा भिन्न है। हाँ, इससे स्पष्ट है कि ऊँचे कार्बोहाइड्रेटके साथ न्यून प्रोटीन है अतः इस प्रकारका मेल हो सकता है। किंतु जब दोनों—प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट ऊँचे प्रकारके हों तो नहीं हो सकता, जैसे, गेहूँ और मांस, अंडा-पनीर आदि।

**प्रोटीन पदार्थ**—एक समयमें प्रोटीन प्रधान खाद्य भी एकसे अधिक नहीं लेना चाहिये। दो-एक बारके भोजनमें दो प्रोटीन-प्रधान खाद्य लेनेका अर्थ हुआ आवश्यकतासे अधिक प्रोटीन लिया गया और वह अतिरिक्त प्रोटीन विषके समान होता है।

इसी प्रकार दो श्वेतसार-प्रधान खाद्योंको भी एक साथ नहीं लेना चाहिये वरना अतिरिक्त श्वेतसारसे "श्वेतसार विष" उत्पन्न हो जाता है।

**खाद्योंका निरापद मेल**—यहाँ तक तो यह सिद्धान्त रूपमें बताया गया कि हमें किस प्रकारके खाद्योंका मेल न होने देना चाहिये और क्यों नहीं, हाँ, जो इस आदर्श सिद्धान्तको निबाह सकें तो कहना ही क्या ? अब हम खाद्योंके कुछ ऐसे मेलका उल्लेख करेंगे जिनको हम अपने भोजनमें बड़े मजेमें स्थान दे सकते हैं। वे इस प्रकार हैं—

१—फल और दूध, फल और काष्ठज मेवे, प्रोटीन और शाक-भाजी, और श्वेतसार तथा शाक-भाजी। इनमेंसे अधिकांश मेलोंकी सिफारिश आस्ट्रेलियासे प्रकाशित पत्रिका "रोडमेंट हेल्थ मेसेंजर" ने भी की।

फिर एक बार याद कर लें "एक समयमें एकही खाद्य लेना" आदर्श आहार है। इसके बाद एक समयमें जितना कम संयोग हो उतना अच्छा है, वास्तवमें संयुक्त भोजन ही गलत कदम है। एक समयमें जितना ही कम संयोग होगा उतनी ही आसानीसे भोजनपर पाचन-क्रिया होगी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**सारांश**—अम्ल फल अथवा रस और कार्बोहाइड्रेटको साथ न लें और इसी प्रकार मठा, संतरेका रस, नीबूका रस, सिरका आदि खट्टी चीजोंको भी **ऊँचे श्वेतसार तथा शर्कराके साथ नहीं लेना चाहिये।**

**ऊँचे प्रोटीन**—मांस, मछली, अंडा, पनीर आदि, जिसमें ५० प्रतिशतके लगभग प्रोटीन हो, की ऊँचे श्वेतसार कंद एवं अन्नकण, आदि जिसमें ५० प्रतिशतके लगभग श्वेतसार हो और शेषमें अन्य तत्त्व हों, के साथ नहीं लेना चाहिये।

शुद्ध चिकनाईको श्वेतसारके साथ नहीं, पर प्रोटीनके साथ लिया जा सकता है।

इसी प्रश्नको लेकर १९३०में फिलाडेल्फियामें प्रयोग करके अमेरिकन जरनलमें इस प्रकार प्रकाशित किया गया :—

१—३$\frac{1}{4}$ घण्टेमें प्रोटीनका आहार आमाशयमें सबसे अधिक अम्ल हुआ।

२—श्वेतसारका आहार सबसे कम अम्ल हुआ।

३—मिश्रित आहार दोनोंके बीचका इस प्रयोगसे स्पष्ट है कि प्रोटीन के आहारमें उसके लिये आवश्यक अम्ल मिल गया और छोटी आँतमें श्वेतसार पहुँचनेपर उस अल्प अम्लको सम करनेके लिये अल्प क्षारकी आवश्यकता होती है, पर मिश्रित आहारमें अम्लको सम करनेके लिये दूने क्षारकी आवश्यकता होनेपर ही श्वेतसारका पाचन होगा, अतः मिश्रित खाद्यसे सदा बचना चाहिये। पुनः एक बार और भोजनमेल याद कर लें:—

**(अ) शुद्ध चिकनाई**—मक्खन, घी, क्रीम, तेल, चरबी आदिको ऊँचे श्वेतसारीय खाद्य—कंद, अन्नकण, तथा शर्कराके साथ नहीं लेना चाहिये।

ऊँचे प्रोटीनको ऊँचे श्वेतसारके साथ नहीं लेना चाहिये, किन्तु चिकनाई ली जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**कार्बोहाइड्रेट**—मीठे फल, सब्जी तथा शर्कराके साथ लिया जा सकता है।

यह तो आदर्श मेलकी बात है पर वर्तमान युगको देखते हुए अल्प (१० प्रतिशत) कार्बोहाइड्रेट युक्त फल तथा सब्जीको ऊँचे प्रोटीनके साथ लिया जा सकता है, क्योंकि प्रायः सभी दाल एवं अन्नकणमें प्रोटीन और श्वेतसार रहते हैं जैसा कि—

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| गेहूँमें | कार्बोहाइड्रेट | ७१·२%, | प्रोटीन | ११·८% |
| चना | ,, | ६१·९२ | ,, | २३·९६ |

इस प्रकार कार्बोहाइड्रेट लगभग बराबर और प्रोटीनमें दूनेका अन्तर है, अतः ऐसे खाद्यों का लेना उतना प्रतिकूल नहीं है।

हाँ, ऊँचे कार्बोहाइड्रेट—अन्नकण, कद, तथा शर्करा जिसमें ७०-७५% श्वेतसार है—को ऊँचे प्रोटीन—मांस, मछली, अंडा, पनीर आदि जिसमें ५० प्रतिशतसे अधिक प्रोटीन है, के साथ नहीं लेना चाहिये।

खट्टे फलोंको मीठे फलों तथा मीठी चीजोंके साथ नहीं खाना चाहिये, पर शहदके साथ नीबू लिया जा सकता है, क्योंकि शहद पूर्व पचा खाद्य है।

**इन मिश्रणको हटायें—**

रोटी-मक्खन

आलू-मक्खन

टोस्ट-मक्खन

अन्नकण क्रीमके साथ

मांस के साथ आलू, शकरकंदी एवं अन्य कंद या रोटी

श्वेतसार के साथ तेल, सिरका, अम्ल, फल, दही, दहीका तोड़, एवं मठा आदि।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**अनुकूल मेल—**

| | |
|---|---|
| मक्खन<br>क्रीम<br>तेल, घी | मांस, मछली, अंडा, पनीर,<br>एवं ऊँचे प्रोटीनके दाल |
| मठा, सिरका और तेल<br>साइट्रस फल | मांस, मछली, अंडा, पनीर |
| अन्नकण रोटी | मीठे फल, सूखे मेवे, कंद, दूध, शर्करा,<br>दूध शकरके साथ भी ले सकते हैं। |
| जिलेटिन (Gelatin) | प्रोटीनके साथ |

यदि इतनी सख्तीसे न चल सकें तो धीरे-धीरे इस क्रम पर आयें।

---

—१२—

# निष्कासन-मार्ग

इतना जान लेनेके बाद यह भी जान लेना आवश्यक है कि प्रधान खाद्यके मल भागका निष्कासन किस मार्गसे होता है ताकि किस रोगमें कौन-सा खाद्य बंद किया जाना चाहिये यह आसानीसे समझमें आ सके।

नित्यके आहारसे उत्पन्न मलको निकालनेके लिये चार निष्कासन द्वार हैं:—

१—आँत ( बड़ी )

२—गुर्दा

३—फेफड़ा

४—त्वचा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

समयपर गंदगीका निष्कासन हो जानेसे त्वचा साफ, जबान साफ, श्वास-प्रश्वास अच्छी, भूख तेज, मस्तिष्क सक्रिय—आशावादी तथा पवित्र, नींद गहरी तथा विश्रामयुक्त, और सहन और प्रतिरोधक शक्ति अधिक होती है।

शरीर संस्थानमें इन अंगोंका महत्त्वपूर्ण स्थान है, पर परस्पर सहयोग पर आधारित हैं। यदि एक मलमार्गमें शिथिलता आई तो दूसरेको वह काम करना पड़ता है। अतः दोहरा काम करनेके नाते वह भी शिथिल हो जाता है और उन दोनोंका काम तीसरेको करना पड़ता है और अंतमें क्रमशः सभी शिथिल पड़ जाते हैं और निष्कासन कार्य रुक जाता है।

**आँत और कब्ज**—जो कुछ खाया जाता है उसका वहुत थोड़ा भाग व्यर्थ पदार्थके साथ आँतमें जाता है। आँत उसे शौचके रूपमें वाहर निकालता है और जब यह समयपर पर्याप्त मात्रामें नहीं निकलता तो कब्जका प्रारंभ हो जाता है। आँतोंमें मल रुककर सड़ने लगता है और वह रक्तमें मिलकर उसे दूषित कर देता है जिससे अनेक रोगोंका जन्म होता है।

साधारणावस्थामें जब नाश्ता, दोपहर एवं शामको भोजन किया जाता है तो तीन वार शौच होता है। इसलिये कहावत है "जै बार खाना तै बार जाना"।

**गुर्दा**—जिस अंगमें मूत्र बनता है उसे गुर्दा कहते हैं। एक दाहिना, दूसरा बायाँ गुर्दा होता है। रीढ़की दाईं और बाईं ओर सबके अंतिम पसलियोंके सामने रहते हैं। इसका आकार सेम या लोबियेके बीजकी तरह और लंबाई ४ इंच, चौड़ाई २½ इंच होती है।

**गुर्दा और उसका काम**—रक्त संचालनके दौरानमें शरीरमें उत्पन्न कचरा तथा पानी गुर्देसे छनकर मूत्र-मार्गसे बाहर निकलता है, पर गलत आहार-विहारसे रक्तमें जब अधिक कचरा उत्पन्न हो जाता है तो उस कचरेको निकालनेमें कठिनाई होती है और अंतमें वह असमर्थ हो जाता है। जैसे अधिक मांस अथवा दाल आदि प्रोटीन-प्रधान खाद्य

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेनेपर अधिक यूरिया उत्पन्न होता है और गुर्देको उसे बाहर निकालना पड़ता है, फलस्वरूप गुर्दा शीघ्र खराब हो जाता है।

**फेफड़ा**—दो हैं—दाहिना और बायाँ। ये दोनों छातीके गड्ढेमें होते हैं, दाहिना बायेंसे कुछ चौड़ा होता है, फेफड़ेके अंदर हवा जाना और फिर बाहर निकलना साँसकी क्रिया है। इन साँसोंमें इस प्रकार तत्त्व होते हैं—

| नाम हवा | नाइट्रोजन | आक्सीजन | कार्बन डाइ आक्साइड | पानीकी भाप |
|---|---|---|---|---|
| सांस ली हवा | ७९·०० | २०·९६ | ·४ | थोड़ी सी |
| बाहर निकाली हवा | ७९·०० | १६·५० | ४·५० | अधिक |

इससे स्पष्ट है कि फेड़ड़ेमें कार्बनडाइआक्साइड अधिक मात्रामें खारिज होता है।

फेफड़ा वायु धारण करके शरीरके प्रत्येक कोषको ओषजन पहुँचाता है। स्वास्थ्यके लिये आवश्यक है कि शरीरका प्रत्येक कोष कार्बनडाइ आक्साइड बाहर निकाले। साँस अंदर लेनेपर रक्त ओषजन धारण करता है और साँस बाहर फेंकनेपर कोषोंमें संचित कार्बनडाइ आक्साइड बाहर निकलता है।

ओषजन प्राप्त करनेके लिये गहरी साँसका अभ्यास करना चाहिये। इससे केवल फेफड़ोंको ओषजन ही नहीं मिलता बल्कि वक्षोदर ( Diaphragm ) का भी व्यायाम होकर पेशियाँ मुलायम, सशक्त एवं सक्रिय हो जाती हैं।

**त्वचा**—त्वचा समस्त शरीरको ढके रहती है और भीतरकी मांस पेशियोंकी रक्षा करती है। त्वचामें दो तह—एक बाहरी और दूसरी सच्ची खाल होती है।

त्वचामें दो प्रकारकी ग्रन्थियाँ—१. चिनकाई निकालनेवाली; ये बालोंकी जड़ोंमें होती हैं और २. स्वेद ग्रन्थि, जिससे पसीना निकलता है। इस पसीनेमें पानी, यूरिया तथा कई तरहके नमक निकलते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
आम तौरसे त्वचाको निष्कासन मार्गके रूपमें नहीं बरतते यद्यपि यह असंख्य रोमकूपों तथा छोटी-छोटी स्वेद ग्रन्थियोंसे ढँका हुआ है। यह ग्रन्थियाँ सदा पानी इकट्ठा किया करती हैं, जिससे शरीरमें उत्पन्न कचरा धुला करता है। त्वचाके ऊपरी भागमें पानी तो भाप बनकर उड़ जाता है किंतु कचरा त्वचाके ऊपरी भागपर आकर जम जाता है और वह मैलके रूपमें दिखाई देता है। अतः कचराकी सफाईके लिये त्वचाको नित्य अच्छी तरह मल-मलकर साफ करना चाहिये तथा उसे सक्रिय बनानेके लिये नित्य नियमित धूपस्नान तथा हाथसे १० मिनट रगड़ना चाहिये।

इतना जाननेके बाद भी यह जानना आवश्यक है कि नित्य किस मार्गसे क्या और कितना मल निकलता है। उसकी तालिका ग्रामोंमें दी जा रही है—

| मल मार्ग | पानी | विभिन्न तत्त्व | नत्रजन | कार्बन डाइआक्साइड |
|---|---|---|---|---|
| आंत | १३० | ५० | २ | ३० |
| गुर्दा | १५०० | ६५ | १६ | १० |
| फेफड़ा | ३२० | ७७० | ० | २१० |
| त्वचा | ६५० | ४५ | ६ | ६ |
| जोड़ | २६०० | ९३० | २४ | २५० |

उपरोक्त तालिकासे स्पष्ट है कि गुर्देको नत्रजन, फेफड़ेको कार्बन डाइआक्साइड, अधिक मात्रामें विसर्जन करना पड़ता है अतः गुर्दे संबंधी रोगमें नत्रजन ( प्रोटीन ) प्रधान खाद्य और फेफड़े संबंधी रोगमें कार्बन ( कार्बोहाइड्रेट ) खाद्य बंद कर देना चाहिये।

आयुर्वेदके अनुसार मलमार्गका वर्णन चरकमें इस प्रकार किया गया है।

द्वे अधः सप्त शिरसि खानि स्वेद मुखानि च।
मलायनानि बाध्यन्ते दुष्टैर्मात्राधिकैर्मलैः ७।४२

जब मल परिमाणसे अधिक हो जाते हैं, तब वे विकृत होकर मलके स्थानोंको पीड़ित करते हैं। मलके स्थान नीचेके दो—गुदा और उपस्थ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(स्त्रियोंमें योनि भी ), शिरमें सात—दो नाक, दो कान, दो आँख और एक मुख, पसीना निकालनेके सब छिद्र। अब यह भी जान लेना चाहिये कि किस मार्गसे क्या निकलता है—

गुदा—पैखाना

उपस्थ—पेशाब और स्त्रियोंके योनिसे मासिक स्राव

नाक—श्लेष्मा और फेफड़े संबंधित है।

कान—ठेंठ, खूट

आँख—कीचड़

मुँह—जिह्वा मल, दाँतोंमें मल

स्वेदग्रन्थि—पसीना

इनमेंसे जो मार्ग अपना कार्य ठीक-ठीक न करें उसकी चिकित्सा करके ठीक करना चाहिये।

इस प्रकार दोनों मतोंके अनुसार निम्नांकित मलमार्ग हुएः—

आँत—गुदा

गुर्दा—उपस्थ और और स्त्रियोंमें योनि

फेफड़ा—नाक

मुँह—

कान—

आँख—

त्वचा—रोमकूप।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## तृतीय खण्ड

# भोजनकी विधि

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(१३) भोजनका समय
(१४) भोजनकी मात्रा और श्रेणी
(१५) प्रथम श्रेणीके गुण
(१६) द्वितीय श्रेणीके गुण
(१७) तृतीय श्रेणीके गुण
(१८) चतुर्थ श्रेणीके गुण
(१९) पञ्चम श्रेणीके गुण
(२०) भोजनके आवश्यक अंग
(२१) भोजन चुनावका सरल मार्ग
(२२) ऋतुके अनुसार भोजन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



# भोजनका समय

इतना जान लेनेके बाद यह भी जान लेना आवश्यक है कि कब, क्या और कितना खायँ।

कब खायँ—प्रायः देखा जाता है कि पाचन-प्रणालीको क्षणभर विश्राम दिये बिना सोते समय तक लोग खाते रहते हैं। लोहेकी बनी मशीनको सफाई तथा विश्रामकी आवश्यकता होती है तो भला इस हाड़, मांस तथा अन्य तत्त्वोंसे बने कोमल शरीरको विश्रामकी आवश्यकता क्यों न हो?

यों तो सुबह १०-११ बजे तक कुछ नहीं खाना चाहिये। उस समय शरीरसे विजातीय द्रव्यका निष्कासन जारी रहता है। कुछ खा लेनेपर वह निष्कासन रुक जाता है। इस प्रकार दोपहर और शामको ही भोजन करना अधिक उपयोगी है। जैसा कि सुश्रुतमें लिखा है:—

"प्रातःकाल और सायंकाल मनुष्योंको दो समयका भोजन वेदसे बोधित है। इस कारण बीचमें भोजन नहीं करना चाहिये। यह भी अग्नि होमके समान विधि है। प्रभातका भोजन पहिले पहरमें न करना और दोपहर उल्लंघन नहीं करना चाहिए। पहिले पहरमें खानेसे रसाजीर्णकी उत्पत्ति होती है और दोपहर लाँघ जानेसे बलक्षय होता है।"

सायं प्रातर्मनुष्याणां भोजनं विधिनिर्मितम्।
नान्तरे भोजनं कुर्य्याद् अग्निहोत्रसमो विधिः॥

सर्वांगसुंदरी टीका

रात्रिमें पहिले पहरमें ही भोजन करना चाहिये। यह सामान्य समय कहा है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसी प्रकार रामायणमें भी भगवान् रामचन्द्रजीके आहारके सम्बन्धमें लिखा है :—

रिषय संग रघुवंसमनि करि भोजन विश्रामु ।
बैठे प्रभु भ्राता सहित दिवसु रहा भरि जामु ॥

इससे स्पष्ट है कि भोजन दोपहरको ही करना चाहिये। पर यदि इससे तृप्ति न हो तो बहुत ही हल्का जहाँ तक सम्भव हो पूर्व-पचा नाश्ता ले सकते हैं।

**नाश्ता**—कोई भी रसदार फल, शंतरा, आम, मौसमी, अंगूर, महुआ, या ठोस फल—अमरूद, सेब, पपीता आदि या मट्ठा, फल या फल-दूध लिया जा सकता है।

**दोपहर**—अन्नकण—गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा आदि—, सलाद, पकाई हुई हरी सब्जी और सम्भव हो तो ऋतुके अनुसार कोई फल।

**शाम**—फल, दूध पर इसकी सुविधा न हो तो दोपहरका ही भोजन लेना चाहिये और इसके बीचमें पानीके सिवा कुछ नहीं लेना चाहिये और यदि किसी कारणवश लेना ही पड़े तो रसदार फल ले।

**नोट**—यदि दूध मिल जाय तो दालकी आवश्यकता नहीं वरना एक समय रोटीके बदले द्विदल लेना चाहिये पर मात्रामें कम। और यदि इससे काम न चले तो एक समयके भोजनमें छिलका समेत दाल शामिल कर लेना चाहिये।

**नियमित भोजन**—

नियमानां समस्तानां मुख्योऽत्र नियमः स्मृतः ।
यस्यानादरतस्सर्वं आचारो विषमो भवेत् ॥

स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त नियमोंमें प्रधान नियम नियमित आहारका है। यदि इसकी उपेक्षा की गई तो जीवनके समस्त आचरण अस्वाभाविक बन जाते हैं।

मनुष्यको सदा नियमित भोजन करना चाहिये और साथ ही भूख लगनेपर, जैसा कि सुश्रुतमें आदेश है। भोजनके समयसे पहले और समय-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

से पीछे भोजन नहीं करना चाहिये। हीन (क्षुधासे अति स्वल्प) और अधिक (क्षुधासे अधिक ज्यादा) भोजन भी उचित नहीं है, क्योंकि भोजनके समयसे पहले जब शरीर ठीक हल्का न हो तब खानेसे अनेक प्रकारकी व्याधियाँ (अजीर्णादि) होती हैं अथवा मृत्यु, और भोजनके समयसे पीछे जब वायु बढ़कर जठराग्निको नष्ट कर देता है तब किया हुआ भोजन कष्टसे पचता है और दूसरे बार भोजनकी इच्छा नहीं होती तथा बलक्षय होता है और अधिक भोजन आलस, भारीपन, अफारा तथा मंदाग्नि करता है।

अव्यवस्थित भुक्त्यैव मनोदुष्यति देहिनाम्।
ततः सर्वोऽप्यनाचारः समापतति लाघवात्॥

केवल मनमाना भोजन करनेसे ही चित्त विकारयुक्त होता है और यही समस्त नियमोंके उलंघनका सहज ही कारण बन जाता है।

**उचित मात्रामें भोजन होनेकी जाँच**—लोग भोजन करते चले जाते हैं पर संतुष्ट नहीं होते और उसका स्वास्थ्यपर घातक प्रभाव पड़ता है, पर पर्याप्त भोजनका चरकमें इस प्रकार वर्णन है:—

"भोजनसे कोखका पीड़ित न होना, हृदय ( श्वास-प्रश्वास ) का न रुकना, भोजनके भारसे पार्श्वोंका न फटना, पेटमें बहुत भारीपनका प्रतीत न होना, आँख आदि इंद्रियोंका पूर्ण संतुष्ट होना, भूख और प्यास शांत होना, स्थान ( सीधा खड़े होनेमें ), आसन, ( बैठनेमें ) सोनेमें, चलनेमें, श्वास लेने और छोड़नेमें, हास्य एवं बातचीतमें, सुखपूर्वक प्रवृत्ति, दिनमें किये भोजनका सायंकाल और रात्रिमें किये भोजनका प्रातःकालतक सुखपूर्वक जीर्ण हो जाना, बल, वर्ण, पुष्टि, का शरीरसे होना ये सब मात्रामें लिये भोजन के लक्षण हैं।"

मात्रामें खानेके फलके संबंधमें चरकमें कहा है:—

मात्रावद्ध्यनमशितमनुपहत्य प्रकृतिं बल-वर्ण-
सुखायुषा योजयत्युपयोक्तारमवश्यमिति॥ ५।६

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मात्रामें खाया हुआ आहार प्रकृति और स्वास्थ्यको न विगाड़कर उपयोग करनेवाले मनुष्यको बल, कांति, सुख, आयुसे युक्त करता है।

---

—१४—

## भोजनकी मात्रा और श्रेणी

इस विषयको लेकर विद्वानोंके अनेक मत हैं। भारतके प्रसिद्ध भोजन-शास्त्री मैक्रिसनका कहना है कि २५००-३००० कैलोरी (उष्णांक) का भोजन करना चाहिये। इसी आधारपर १८० पौंड वजनके मनुष्यका भोजन इस प्रकार रखा गया है :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| नींदके | ८ घंटे | ६५ कैलोरी | प्रति घंटा | ५२० कै० |
| शारीरिक कामके | ८ ,, | २४० ,, | ,, | १९२० |
| कसरत, खेलके | ८ ,, | १४५ ,, | ,, | १०८० |
| | २४ घंटा | | | ३५२० |

इस प्रकार काम करनेवालेको ३५२० कैलोरीकी आवश्यकता है पर हमारे देशके लिये साधारणतः १८२० से १९६० कैलोरीतक पर्याप्त है।

**आयुके अनुसार भोजन**—शरीरका ढाँचा देखते हुए अपेक्षाकृत नवजवानको अधिक भोजन चाहिये। आयुके बढ़नेके साथ ही क्रमशः भोजनकी मात्रा घटने लगती है। शरीर-भारको देखते हुए नवशिशु प्रौढ़की अपेक्षा अधिक खाता है।

ज्यों-ज्यों अधिक आयु होती जाती है भोजनकी आवश्यकता अपेक्षाकृत धीरे-धीरे घटने लगती है। प्रधानतः क्रियाशीलता रुकने तथा पेशीय तंतुओंके सिकुड़नेके कारण अधिक आयुमें अधिक खानेकी वृत्ति बहुत खतरनाक है।

**कार्य तथा पेशेके अनुसार भोजन**—पेशियोंकी क्रिया, चाहे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

खेलमें हो या अन्य कार्यमें, भोजनको घटाने-बढ़ानेके लिये अधिक महत्व रखती है। एक व्यक्ति जो पेशियोंका काम नहीं करता केवल हलकी कसरत करता है उसे अपनी शक्ति भर काम करनेकी अपेक्षा आधे आहारकी आवश्यकता है।

कठिन श्रम करनेवाला उस खाद्यको भी पचा सकता है जो हलका श्रम करनेवालेकी पाचन-क्रियाको खराब कर सकती है।

अतिरिक्त पेशी-श्रम करनेवालोंको शक्तिके लिये अतिरिक्त खाद्यकी आवश्यकता है अतः अन्नकण, शर्करा तथा प्रोटीन उस भोजनमें बढ़ानी चाहिये जो साधारण जीवनके लिये पर्याप्त है। क्योंकि पेशियोंका कार्य करनेसे भूख उत्तेजित होती है अतः थोड़ा भोजन तो बढ़ाना ही चाहिये। विभिन्न आहारके निम्नांकित उष्णांक तालिकासे श्रमके अनुसार भोजन चुननेमें पथ-प्रदर्शन मिलेगा। यह तालिका अमेरिकन है। यहाँ उष्णांकके संबंधमें भी जान लेना आवश्यक है।

उष्णांक—१५० वर्ष पूर्व फ्रांसके प्रसिद्ध वैज्ञानिक एंटानी लारेंटने यह अन्वेषण किया कि खाद्य ओपजन द्वारा जलकर शरीरमें ताप उत्पन्न करता है। फिर उन्होंने भोजन तापको नापनेका साधन तैयार किया और अमेरिकन डा० बेनथामनने ताप नापनेकी इकाई तैयार की, जिसे आजकी वैज्ञानिक भाषामें उष्णांक (Calory) कहते हैं। उदाहरणार्थ, १ ग्राम प्रोटीनमें ४·१ कैलोरी और १ ग्राम चिकनाईमें ९·३ कैलोरी और १ ग्राम कार्बोहाइड्रेटमें लगभग प्रोटीनके इतना ही कैलोरी होता है।

१—साधारण वजनके व्यक्तिको जो बिस्तरपर पड़े-पड़े आराम करता है, जैसे टूटे हुए पैरका, १६०० कैलोरीकी आवश्यकता है।

२—जो घरमें इधर-उधर घूमता है पर दूसरा व्यायाम नहीं करता उसे २००० कैलोरी चाहिये।

३—जो आफिसका कार्य करता हो और २ मील प्रति दिन चलने इतना व्यायाम करता हो—उसको २४०० कैलोरी चाहिये।

४—अंदर पैरोंपर खड़े-खड़े काम करनेवाले क्लर्कको २६०० कैलोरी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

५—फैक्ट्रीका हल्का काम (Chauffer) करनेवाले २८०० कैलोरी।

६—बढ़ई, बोझा उठानेवालों (Express men) को ३००० कैलोरी।

७—दिनभर घूमनेवालोंको ३२०० कैलोरी।

८—जब फसलके काममें दिनभर लगा रहे और उसे काटने, चुगने, उठाने आदिके लिये झुकना तथा खड़ा होना पड़े तब ४००० कैलोरी।

९—बर्फ आदि उठाकर ढेर लगाने या उसी तरहके अन्य कठिन श्रम करनेवालेको ४५०० कैलोरी।

इसी प्रकार कोनूर इंस्टीट्यूटके संचालक भारतीय आहार-शास्त्रीने उष्णांककी मात्रा इस प्रकार लिखी है:—

| | | |
|---|---|---|
| १—हल्का काम करनेवाले | प्रति कामके घंटे | ७५ कैलोरी |
| २—सामान्य ,, ,, | ,, ,, ,, | ७५-१५० ,, |
| ३—कठिन श्रम ,, ,, | ,, ,, ,, | १५०-३०० ,, |
| ४—अति ,, ,, ,, | ,, ,, ,, | ३०० कैलोरी तक एवं ऊपर। |

इस सम्बन्धमें एडिनबर्ग यूनिवर्सिटीके डा० रेजीनाल्ड पास मोरे (यह १० सालतक हिंदुस्तानमें मेडिकल सर्विसमें थे) ने लिखा है कि विभिन्न अवस्थामें कितना उष्णांक खर्च होता है:—

| १—विश्राम और मनोरंजन | उष्णांक प्रति मिनट |
|---|---|
| नींद या लगभग नींदमें | ०·७ से १·२ |
| आरामसे बैठे हुए | १·४ |
| पत्र लिखना | १·९ |
| बेतार सुननेमें | २·० |
| ताश खेलना | २·१ |
| नाच | ५·२ |
| सायकिल चलाना | ६·२ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | |
|---|---|
| तैरना | ९·६ |
| Ski-ing | १४·५ से १७·९ |
| २—लिखा-पढ़ी | १·२ से १·९ |
| ३—घरेलू काम | |
| प्लेट धोना | १·४ |
| खाना बनाना | २·४ |
| खिड़की सफाई | ४·० |
| फर्श पोछना | ५·२ |
| बिस्तर लगाना | ७·६ |
| ४—औसत कार्य (Manual work) | |
| प्लास्टिक ढालना (Plastik moulding) | ३·३ |
| मशीन चलाना | ४·५ |
| कोयला खोदना (Coalmining) | ५·० से १०·५ |
| पेड़ काटना (Treefellig) | ८·४ से १२·७ |

उपर्युक्त तालिकासे स्पष्ट है कि बौद्धिक कार्य करनेवालोंको बहुत थोड़ी अतिरिक्त शक्ति चाहिये और तैरनेवालेको सबसे अधिक।

**बौद्धिक कार्य करनेवालोंका भोजन**—बहुत दिनोंसे वैज्ञानिकोंका उद्देश्य मस्तिष्कके काम करनेवालोंके लिये भोजन ढूँढ़ निकालनेका था। अभी तक वे किसी निश्चित नतीजेपर नहीं पहुँचे हैं। किंतु यह तो मानना ही पड़ेगा कि जबतक साधारण स्वास्थ्य ठीन न हो बौद्धिक कार्य सुचारु रूपसे नहीं हो सकता।

पेशियोंके कार्यमें तत्त्व ( Matter ) शक्तिमें बदलते हैं किंतु मानसिक कार्य पर्याप्त मात्रामें तत्त्वको इस्तेमाल नहीं करते। मस्तिष्क-तंतु बहुत धीरे-धीरे बदलते हैं। इसकी बनावट ( Camposition ) किसी विशेष भोजन द्वारा नहीं बदला जा सकता है। क्योंकि प्रयोगसे देखा गया है कि उपवासमें बौद्धक शक्ति अधिक हो जाती है। मस्तिष्क तथा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
स्नायुको पर्याप्त विश्राम देनेसे वे पुनः शक्ति प्राप्त कर लेती हैं। इस प्रकार बौद्धिक शक्तिको ठीक रखा जा सकता है।

जब कि किसी विशेष खाद्यसे मस्तिष्क उन्नत नहीं होता तब बहुत-सी ऐसी अखाद्य चीजें हैं जो स्वास्थ्यके लिये बहुत ही अहितकर हैं। जैसे मद्यसार, चाय, काफी, तंबाकू आदि, इनसे बुद्धि क्षीण होती है।

**गर्भवती स्त्रीका भोजन**—साधारण भोजनमें प्रोटीन, प्राकृतिक लवण तथा विटाभिनकी मात्रा बढ़ाई जाती है। प्रारंभिक भोजनमें १ सेर दूध चोकर ऽ- तथा विटामिन डी. के लिये नित्य आधा घंटा धूप लेना चाहिये। वैज्ञानिकोंने वृद्धिका अनुपात इस प्रकार लगाया है पर यह तभी बढ़ानी चाहिये जब भोजन पचेः—

| तत्त्व | वृद्धि | |
|---|---|---|
| कैलोरी—उष्णांक | २५% | प्रतिशत |
| प्रोटीन | ५०% | ,, |
| चिकनाई | १०% | ,, |
| कैलसियम | १००% | ,, |
| फासफोरस | ५०% | ,, |
| लोहा | ५०% | ,, |

**दूध पिलानेवाली माँका भोजन**—जो भोजन गर्भ कालमें दिया जाता है उसमें केवल दूध ऽ॥≈, साइट्रसफ १ तथा मक्खन २ टेबुल स्पून शामिल कर देना चाहिये।

यदि पहिलेसे ही दूधमें कमी हो तो नित्य २–२½ सेर पानी, रसदार फल अधिक तथा शहद मिला लेना चाहिये। इस संबंधमें अमेरिकन आहार कौंसिल की तालिका इस प्रकार है:—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

## गर्भवतीका आहार

| नित्य लिया जाने-वाला खाद्य | वजन ग्राममें | कैल-शियम ग्राममें | लोहा मिली ग्राममें | ए. अन्त-र्राष्ट्रीय इ. | सी. मिली ग्राममें | बी. १ मिली ग्राममें | बी.२ मिली ग्राममें | नाइ-सिन मिली ग्राममें | कार्बो-हाइड्रेट ग्राममें | प्रोटीन ग्राममें | चिक-नाई ग्राममें | कैलोरी |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| दूध | ९६० | १·१२ | ०·८ | १६४० | ८ | ०·४० | १·७२ | १·२ | ४८ | ३४·० | ३६ | ६४० |
| अण्डा | ५० | ०·०३ | १·४ | ४९३ | ... | ०·०७ | ०·१८ | ... | ... | ६·५ | ६ | ८० |
| मांस, मछली (पकाया) | १०० | ०·०१ | ३·३ | २८०७ | २ | ०·२८ | ०·१७ | ५·९ | १ | २३·० | १३ | २१० |
| रोटी (पूर्ण आटेकी) | २४० | ०·०८ | ४·८ | ... | ... | ०·४८ | ०·३७ | ४·८ | १२० | २०·० | ८ | ६४० |
| अन्न कण | २० | ०·०१ | ०·६ | ... | ... | ०·०६ | ०·०४ | ०·६ | १५ | २·५ | १ | ८० |
| आलू (पकाया) | १५० | ०·०२ | १·१ | ३२ | १२ | ०·१२ | ०·०५ | १·५ | २९ | ३·० | ... | १३० |
| हरी या पीली सब्जी | १०० | १·१० | १·४ | ४८७० | २३ | ०·०५ | ०·१७ | ०·६ | ६ | २·० | ... | ३० |
| अन्य सब्जी(टमाटर,खीरा) | १०० | ०·०३ | ०·४ | २७० | ५ | ०·०४ | ०·०३ | ०·३ | ६ | १·५ | ... | ३० |
| साइट्रस फल | १०० | ०·०२ | ०·४ | १८० | ४२ | ०·०७ | ०·०३ | ०·२ | ११ | १·० | ... | ५० |
| अन्य फल | १०० | ०·०२ | ०·६ | १६१ | ५ | ०·०५ | ०·०५ | ०·४ | १५ | १·० | ... | ६५ |
| फलियाँ | १०० | ०·०३ | २·४ | २० | ... | ०·१४ | ०·०६ | ०·५ | १९ | ६·५ | ... | १०५ |
| मक्खन | ३० | ... | ... | ९६० | ... | ... | ... | ... | ... | ... | २४ | २१० |
| धूप | रोजाना आधा घण्टा धूप लेनेसे पर्याप्त विटामिन डी. मिल जाता है। | | | | | | | | | | | |
| जोड़ | | १·४७ | १७·२ | ११४५५ | ९७ | १·७६ | ३·०२ | १६·० | २७० | १०१·० | ८८ | २२७० |

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## दूध पिलानेवाली माँका आहार

| नित्य लिया जाने-वाला खाद्य | वजन ग्राममें | कैल-शियम ग्राममें | लोहा मिली ग्राममें | ए. अन्त-र्राष्ट्रीय इ. | सी. मिली ग्राममें | बी. १ मिली ग्राममें | बी.२ मिली ग्राममें | नाइ-सिन मिली ग्राममें | कार्बो-हाइड्रेट ग्राममें | प्रोटीन ग्राममें | चिक-नाई ग्राममें | कैलोरी |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| उपरोक्त गर्भावस्थाका आहार | | १·४७ | १७·२ | ११४५५ | ९७ | १·७६ | ३·०२ | १६·० | २७० | १०१·० | ८८ | २२७८ |
| दूध | ४८० | ०·५६ | १·० | ८२० | ४ | ०·२० | ०·८६ | ०·६ | २४ | १७·० | १८ | ३२० |
| साइट्रस फल | १०० | ०·०२ | ०·४ | १८० | ४२ | ०·०७ | ०·०३ | ०·२ | ११ | १·० | ... | ५० |
| मक्खन | ३० | ०·०२ | ०·४ | ... | ... | ०·०६ | ०·०४ | ४·९ | ६ | ७·८ | १४ | १८० |
| जोड़ | | २·०७ | १९ | १२४५५ | १४३ | २·०९ | ३·९५ | २१·७ | ३११ | १२६·८ | १२० | २८२८ |

नोट—अण्डा, मांस, मछलीके कैलोरीका दूध ले लें तो ठीक है। यदि उतने दूधकी सुविधा नहीं तो कुछ दूध और सोयाबीन या अन्य छिलकेवाली दाल ले लें और यदि सम्भव हो तो काष्ठज मेवा लेना चाहिये। —लेखक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**बच्चोंकी खूराक**—आधुनिक युगमें माँका दूध छुड़ाकर बोतल अथवा गाय, भैंस, बकरीका दूध पिलानेकी प्रथा बढ़ती जा रही है, यही कारण है कि बच्चे यकृत तथा अपच आदि रोगसे पीड़ित नजर आते हैं।

**माँका दूध क्यों**—माँके दूधके कण बारीक होनेसे वे अधिक सुपाच्य होते हैं। उसमें गायके दूधका १/३ केसीन, १/३ प्रोटीन किंतु दुगुनी शर्करा और उतनी ही चिकनाई होती है, माँके एक औंस दूधमें १९ कैलोरी और गायमें १८ कैलोरी तथा गायसे तीन गुना लोहा होता है और उसके कोई भी विटामिन नष्ट नहीं होते पर गायके दूधको उबालनेसे नष्ट हो जाता है। माँका दूध स्वच्छ और अपेक्षाकृत गायका दूषित होता है।

माँके दूधकी शर्करा आँतें सीधे जज्ब कर लेती हैं। माँके दूधमें गायकी अपेक्षा ५०% प्रतिशत अधिक दुग्ध-शर्करा ( Lactose ) हाता है।

माँको यह समझ रहे कि बच्चेको नियमित समयपर निम्नांकित तालिकाके अनुसार दूध पिलाना चाहिये।

| तीन दिनसे तीन मासतक | तीन माससे ८ मासतक | ८ माससे १२ मासतक |
|---|---|---|
| ६ बजे प्रातः | ६ बजे प्रातः | ६ बजे प्रातः |
| ९ „ „ | ९½ बजे „ | १० „ „ |
| १२ „ दोपहर | १ बजे | २ बजे |
| ३ बजे | ४½ बजे | ६ बजे |
| ६ बजे | ८ बजे | १० बजे रात |
| ९ बजे | १२ बजे रात | |
| १२ बजे रात | | |

बच्चेको २० मिनटसे अधिक दूध नहीं पिलाना चाहिये वरना वे रोगी हो जाते हैं। बच्चे न मानें तो पानी पिलायें। जहाँतक संभव हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बच्चोंको सोतेसे जगाना नहीं चाहिए, पर दिनमें यदि अधिक देरी हो रही हो तो जगा सकते हैं। रातमें तो कभी भूलकर भी नहीं जगाना चाहिये।

**कृत्रिम आहारकी योजना**—प्रारंभमें बहुत कम खूराक हो। पहिले एक दिनमें एक बार गायके दूधका मिश्रण। यदि कोई उपद्रव न हो तो दूसरे दिन दो। इसी प्रकार क्रमशः बढ़ाते जायँ। बच्चेको युवककी अपेक्षा अधिक दूध चाहिये।

पहिले अधिक पानी, फिर ज्यों-ज्यों बच्चा बढ़ता जाय, पानी कम करते जायँ। उस मिश्रणमें अन्न अथवा दुग्ध-शर्करा मिलानी चाहिये। शहद अथवा किशमिश पीसकर मिला सकते हैं, पर सफेद चीनी तो कभी नहीं मिलाना चाहिये।

बच्चेको प्रथम मासमें ८, दूसरेमें ६ एवं दूसरे मासके बाद ५ बार यह मिश्रण देना चाहिये। आयुके अनुसार मिश्रण निम्नोक्त प्रकार बनायें।

| मास | दूध | पानी | १ सेरमें शर्करा | १ औंसमें कैलोरी |
|---|---|---|---|---|
| प्रथम मास | १/३ | २/३ | २ औंस | १३ |
| दूसरेसे छ मासतक | १/२ | १/२ | २ ,, | १७ |
| सातसे नौ मासतक | २/३ | १/३ | २ ,, | २१ |
| दससे बारह मासतक पूर्ण दूध | | | २ ,, | २८ |

नीचेकी तालिकासे आयु, वजन, खाद्यकी मात्रा, खूराककी संख्या आदिका विवरण दिया जाता है:—

| आयु | वजन | २४ घंटेमें खाद्यकी मात्रा | खूराकी संख्या २४ घंटेमें | मिलाने वाली शर्करा | कैलोरी |
|---|---|---|---|---|---|
| जन्म | ७ पौंड | २० औंस | ८ बार | २½ औंस | २५० |
| १ मास | ९ ,, | २४ ,, | ६ ,, | ४ ,, | ४०० |
| २ मास | १०½,, | २८ ,, | ५ ,, | ५½ ,, | ४७५ |
| ३ ,, | १२ ,, | ३० ,, | ५ ,, | ६ ,, | ५१० |
| ४ ,, | १३ ,, | ३२ ,, | ५ ,, | ६½ ,, | ५४५ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ५ मास | १४ पौंड | ३४ औंस | ५ बार | ७ औंस | ५७५ |
| ६ ,, | १५ ,, | ३६ ,, | ५ ,, | ७ १/४ ,, | ६१२ |
| ७ ,, | १६ ,, | ३२ ,, | ५ ,, | ६ १/२ ,, | ६४० |
| ८ ,, | १७ ,, | ३३ ,, | ५ ,, | ७ १/२ ,, | ६६० |
| ९ ,, | १८ ,, | ३४ ,, | ५ ,, | ८ ,, | ६८० |
| १० ,, | १९ ,, | २८ ,, | ५ ,, | ५ २/३ ,, | ७२५ |
| ११ ,, | २० ,, | २९ ,, | ५ ,, | ५ ३/४ ,, | ७२५ |
| १२ ,, | २१ ,, | ३० ,, | ५ ,, | ६ ,, | ७५० |

पानी और दूध मिलाकर पिलाना चाहिये। उबालनेसे विटामिन सी. नष्ट हो जाता है अतः बच्चेको २४ घंटेमें १ औंस और एक बारमें १ चायका चम्मच शंतराका रस और अभावमें टमाटरका रस देना चाहिये। और यदि संभव हो तो १ तोला आँवलेका रस इस कार्यके लिये पर्याप्त है। जितना ही अधिक शर्करा अथवा श्वेतसार दें उतना ही अधिक शंतरेका रस और जिन बच्चोंको स्कर्वी हो उन्हें ४-५ औंसतक इसका रस देना चाहिये।

बच्चोंके कृत्रिम आहारमें लोग चूनेका पानी मिलाते हैं, पर यह उपयोगी नहीं है, क्योंकि दूधके चूनेमें केसीनकी मिलावट है और सजीव है तथा आत्मसात् होनेके लिये तैयार रहता है पर कृत्रिम चूनेके पानीका चूना मुर्दा तथा खनिज तत्त्व है अतः शरीर इसे पूर्ण रूपसे आत्मसात् नहीं कर सकता और बहुत थोड़ा अंश इस्तेमाल हो सकता है।

चूना क्षार होनेके कारण हाइड्रोक्लोरिक एसिडको सम (Neutralize) करता है, अतः पाचन-क्रियामें बाधा होती है। बच्चेकी आवश्यकताके लिये गाय एवं बकरीके दूधमें पर्याप्त चूना है।

जिस दूधमें जितना अधिक चूना होगा उसका पीनेवाला उतना ही अधिक बढ़ेगा। माँके १० छटाँक (१ पिंट) दूधमें ३ ग्रेन चूना होता है, गायके उतने ही दूधमें २६ ग्रेन होता है। इसीलिये गायका बच्चा बड़ी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तेजीसे बढ़ता है। लोग केवल दूध पतला करनेके लिये चूनेका पानी मिलाते हैं, पर इसके लिये उबला पानी ही ठीक है।

लप्सी जल चिकित्साके प्रवर्त्तक लूई कूनेने बच्चोंके लिये जौकी दलिया और कच्चा दूध बतलाया है।

**छोटे बच्चोंको फल**—प्रायः लोग प्रश्न करते हैं कि छोटे बच्चोंको फल दिया जाना चाहिये अथवा नहीं। आम धारणा है कि फलसे सर्दी हो जाती है पर यह कोरा भ्रम है। ६ मासके बाद किसी भी पके फलका रस दिया जा सकता है; पर यह ध्यान रहे कि फल अच्छी तरह पका हो। जिन बच्चोंके दाँत हों और चबा सकें उन्हें पर्याप्त मात्रामें फल लेना चाहिये, क्योंकि इसमें सारक गुण होनेके कारण पेट अच्छी तरह साफ होता है। और साथ ही विटामिन एवं प्राकृतिक लवण मिलते हैं। एक चायके चम्मचके बराबर शंतरेका रस किसी भी आयुके बच्चेको दिया जा सकता है। इसके अभावमें टमाटर अथवा आँवलेका रस दिया जाना चाहिये।

**दाँत निकलनेवाले बच्चोंकी खुराक**—माँका दूध पीते हुए बच्चों को यदि दाँत निकले तो माँके दूधके अतिरिक्त और कुछ नहीं देना चाहिये, पर माँके भोजनमें अधिक फल-सब्जी तथा दूधका होना आवश्यक है। बच्चा जब माँका दूध पीना छोड़ दे तो उसके भोजनमें अधिक कैलशियम होना चाहिये। पेट ३-४ बार साफ होना चाहिये और आवश्यकता पड़ने पर ३-४ औंस ( ९० डिग्री ) पानीका एनीमा देना चाहिये।

यदि बच्चेको कै-दस्त होता हो तो अनार, बेल तथा अमरूदकी कोंपलको पीसकर एक चायका चम्मच माँके दूधमें देना चाहिये पर यदि बच्चा माँका दूध न पीता हो तो यों ही पानी में दे सकते हैं।

**किस आयुमें बच्चा दूध पीना बन्द करे**—यों तो माँ जबतक दूध देती हो पीना चाहिये, पर ९-१० मासके बाद बंद कर देना चाहिये। माँके दूधके सिलसिलेमें ६ मासके बच्चेको एक साधारण शंतराका रस पानीमें मिलाकर दिया जा सकता है। जो बच्चा माँके दूधपर अच्छी तरह

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पल रहा हो उसे अन्य किसी चीजकी जरूरत नहीं है। पर ताजे फलका रस दूध पीनेके कालमें तथा उसके बाद भी दिया जा सकता है।

यों तो बच्चोंको फल-दूधपर रखा जाय तो अच्छा है, पर जब अन्न देना ही पड़े तो बच्चेके दूसरे सालमें प्रवेश करनेपर अन्न-शर्करा तथा दुग्ध-शर्कराके मिलावटको बंदकर चावलका माँड़, आलू तथा चोकर समेत गेहूँके मोटे आटेकी लपसी या दलिया दी जा सकती है। पर केवल अन्नपर ही नहीं रखना चाहिये, क्योंकि इसमें प्राकृतिक लवणका अभाव है। बच्चा जब दो सालका हो जाय तो उसके भोजनमें दूधके अतरिक्त ताजा फल, हरी सब्जी, तथा अनाज दिया जा सकता है। शहद, अन्न-शर्करा तथा सूखे मेवे भी दिये जा सकते हैं। दिनमें कई बार और एक बारमें ३-४ औंस पानी पीनेको देना चाहिये। छोटे बच्चोंको आइसकैंडी, मिठाई, सोडा वाटर, चाट आदि देनेसे सूखा रोग तथा क्षीण विकास होता है। चाय, काफी, चाकलेट आदि भी नहीं देना चाहिये। बच्चोंको खूब चबाकर खाना सिखाया जाना चाहिये और भोजन तथा शौचमें नियमित होनेकी शिक्षा देनी चाहिये।

प्रारम्भमें रोटीके बदले यदि बच्चेको एक छटाँक अंकुरित गेहूँके आटेकी रोटी दी जाय तो अच्छा है। पहले रोटी तवेपर पकाइये और तवेसे हटाकर पानीमें डुबोकर फिर तवेपर पकाइये। इस प्रकार चार बार तवेपर कीजिये। जब रोटी अच्छी तरह पक जाय तो उसे सुखा एवं कूटकर पाउडर बना लिया जाय। यह पाउडर एक पाव उबलते पानीमें १ तोला डालकर ५ मिनटके बाद उतार लीजिये। ऊपरसे शहद, ताड़की शकर, राब अथवा गुड़ डालकर बच्चेको खानेको दीजिये। यह बड़ा ही सुपाच्य एवं शक्तिदायी होता है। जिनके दात न हो उनके लिये भी यह उपयोगी है।

क्या बच्चोंको मांस खाना चाहिये? कुछ वैज्ञानिकोंने बच्चोंके लिये मांस खानेकी भी सिफारिश की है, पर इससे लाभ कम, हानि अधिक होती है। मांसमें कैलशियमका अभाव होता है अतः बच्चोंके लिये मांस खाना ठीक नहीं है। बचपनमें मांस खानेसे फल-सब्जी, दूध तथा अनाजके


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
प्रति रुचि कम हो जाती है। मांसाहारीको फल-सब्जी आदि सात्त्विक भोजन पसंद न आकर तामसी भोजन पसंद आता है। मांससे रक्ताभाव, गठिया, बात, टांसिल तथा आँतोंकी बीमारी हो जाती है।

मांसका प्रोटीन छोटी आँतमें सड़ान उत्पन्न करता है और दूधकी अपेक्षा इसमें विकास-वृद्धि करनेकी शक्ति कम होती है तथा मांसमें प्राकृतिक लवणोंका भी अभाव है।

**स्त्री-पुरुषकी तुलनात्मक भोजन-आवश्यकता**—गर्भिणी तथा दूध पिलानेके कालको छोड़कर शेष अवस्थामें कम श्रमके कारण कमकी आवश्यकता होती है।

साधारणतः पुरुषकी अपेक्षा स्त्रीका भोजन ४/५ होता है, यह अनुपात उस समयका है जब स्त्री-पुरुष दोनों समान रूपसे कार्यमें लगे रहें।

स्त्रीका कद छोटा होता है तथा वह अपेक्षाकृत कम कार्य भी करती हैं। अतः उसे कम भोजन लेना चाहिए। कम मेहनती स्त्रीको इतना भी आहार लेनेपर अतिरिक्त हो सकता है।

स्त्रियोंके कुछ कार्य बहुत थकावटके हो सकते हैं जैसे झुककर काम करना आदि। किन्तु गरम चौकेमें बैठनेसे शक्तिका ह्रास नहीं होता।

स्त्रियोंका भार प्राय पुरुषोंका ८३ प्रतिशत होता है। पुरुषकी अपेक्षा स्त्रीमें अधिक मोटे (Fatty) तन्तु होते हैं। अतः स्त्रीका स्वाभाविक वजन ७७ प्रतिशत होना चाहिये।

अधिकांश देखा जाता है कि स्त्रियाँ पुरुषकी अपेक्षा अधिक खाती हैं जैसा कि मनु भगवान्ने कहा है "पुरुषनसे दुगुनी क्षुधा"। सभी अधिक खानेवाले मोटे ही नहीं होते। कुछ लोग अपच होकर दुबले भी हो जाते हैं। अतः उन्हें अपने भोजनसे गरिष्ठ, श्वेतसार, मिठाई, मांस आदि निकाल देना चाहिये।

गर्भावस्था तथा दुग्धकालमें भोजन भ्रूण एवं बच्चेके विकासके लिये नारीको अपने तथा बच्चेके लिये भी भोजन करना पड़ता है। भारी शारीरिक श्रम करनेवाली स्त्रीका आदर्श भोजन बच्चेके आदर्श आहार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

के निकट है। माताको अपनी प्रारम्भिक आवश्यकता तथा बच्चेकी द्वितीय आवश्यकता मिलकर भोजन श्रम करनेवाली स्त्रीके समान हो जाती है। बच्चेके विकासके लिये अतिरिक्त मात्राकी आवश्यकता होती है। माँको दूध पिलानेकी अवस्थामें गर्भावस्थाकी अपेक्षा कुछ अधिककी आवश्यकता है।

जो अतिरिक्त भोजन दिया जाय उसमें उच्च कोटिका प्रोटीन, प्राकृतिक लवण तथा विटामिन होना चाहिये। यह हम दूध, माखन, अण्डा, फल, शहद, पत्तीदार सब्जीसे प्राप्त कर सकते हैं। मीठेमें विशेषकर शहद, सूखा मेवा एवं राव देना चाहिये।

स्वस्थ युवतीके शरीरमें सभी तत्त्व इकट्ठा रहते हैं। अतः कभी-कभी अभाव होनेपर इसी कोषसे काम चल जाता है, पर यदि माँका आहार अभावयुक्त है तो उसका प्रभाव बच्चेके विकासपर पड़े बिना नहीं रह सकता। माँ तो अपनेको ठीक कर सकती है, पर बच्चेकी बाढ़ क्षीण हो जानेपर उसका ठीक होना कठिन हो जाता है।

बच्चा होनेके बाद यदि माँ दुबली है तो मनुष्यके बराबर उसका भोजन कर देना चाहिये, पर यदि वह ठीक है तो भारी आहार करनेकी आवश्यक नहीं है। यह सब कुछ होते हुए भी भूखको ध्यानमें रखते हुए ही भोजन करना चाहिये।

**प्रान्तवार आहार**—अब यहाँ मैं वैज्ञानिकों द्वारा निश्चित प्रान्तवार भोजन-तालिका दे रहा हूँ, जिससे पाठकको लोगोंका भोजन समझनेमें आसानी होगी। यह मात्रा औंसमें है—

| नाम खाद्य | मद्रासी | उत्तर भारतीय | गुजराती |
|---|---|---|---|
| चावल | १६ | २·५ | ३·७ |
| गेहूँ | ... | १४·९ | ५·१ |
| मिलेट (millet) | — | — | १·५ |
| दाल | १·० | १·४ | २·२ |
| सब्जी | २·५ | ६·७ | ५·६ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| चिकनाई | | ·५ | | १·० |
| दूध एवं दूधजन्य खाद्य | | १.५ | ३·४ | १०·८ |
| चीनी और गुड़ | | | ०·९ | १.६ |
| मसाला | | ·५ | ·२ | ·५ |
| मांस, मछली तथा अंडा | | ... | ·५ | ... |
| जोड़ | लगभग | २२· | ३०·५ | ३२·० |
| नष्ट | ५ प्रतिशत | १·० | १·५ | १·५ |
| शेष | | २१ | २९· | ३०·५ |
| उष्णांक (कैलोरी) | | १८२० | २१८० | १९६० |

उपरोक्त तालिकासे स्पष्ट है कि दक्षिण भारतके आहारमें चावल, उत्तर भारतके आहारमें गेहूँ तथा गुजराती आहारमें दोनों (मिला-जुला) का विशेष स्थान है। दोनोंकी अपेक्षा गुजराती आहारमें दूधकी अधिकता है। पर इसमें भी सब्जीका अभाव है। अतः ८-१० छटाँक हरी सब्जी बढ़ानी चाहिये।

दक्षिण भारतके आहारमें श्वेतसारीय खाद्य चावलकी प्रधानता है, पर शरीरकी वृद्धि, विकास तथा क्षतिपूर्तिके लिये आवश्यक प्रोटीनका सदा अभाव रहता है। यही कारण है कि वे प्रायः दुबले-पतले क्षीणकाय होते हैं। यही हाल बंगालीका भी है, पर उनके प्रोटीनकी पूर्ति मछलीसे हो जाती है। उत्तर भारतके भोजनमें दूधका अभाव सदा खटकता है। १९४३ की मारकेटिंग आफ मिल्करिपोर्टकी तालिकासे स्पष्ट है कि प्रान्तवार प्रत्येक व्यक्ति नित्य कितने औंस दूध प्राप्त करता है।

| प्रान्त | दूध औंसमें | प्रान्त | दूध औंसमें |
|---|---|---|---|
| सिंध | १८ | उड़ीसा | ३·४ |
| पंजाब | १५·२ | बंगाल | २·८ |
| उत्तर प्रदेश | ७·० | मध्य प्रान्त | १·८ |
| सीमा प्रांत | ६·८ | आसाम | १·३ |
| बंबई | ५·९ | | |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh

इससे स्पष्ट है कि कुछ प्रान्तोंको छोड़कर शेषमें दूधका अभाव है। दूधके अतिरिक्त भी प्रायः सभी भोजनोंमें प्राकृतिक लवण एवं विटामिनके भंडार हरी सब्जीका भी अभाव है, अतः इन्हें अपने भोजनमें कमसे कम १० छटाँक हरी सब्जी और आधा सेर दूध चाहे पूर्ण हो अथवा मखनिया या इतना ही दही अथवा मठा बढ़ाना चाहिये और ऋतुके अनुसार ताजे फल।

दूध न मिलनेपर सोयाबीन लिया जा सकता है और कोई छिलका सहित दाल, पर इनके साथ कमसे कम १ पाव मठा या दूध तो अवश्य ही लेना चाहिये।

भोजन विशेषज्ञ राबर्ट मैक्रिसनने प्रत्येक प्रान्तके भोजनपर चूहोंको पालकर क्रमशः इस प्रकार उनके शरीरके विकास तथा वृद्धिको सिद्ध किया है। सबसे प्रथम सबसे कमजोर एवं अंतवाले सबसे अधिक वजनवाले हुए। वजन ग्राममें है:—

| | | | |
|---|---|---|---|
| मद्रासी | १५५ | गुराबा | २०० |
| बंगाली | १८० | मराठा | २८० |
| कनारी | १८५ | पठान | २३० |
| | | सिक्ख | २३५ |

**कैलोरी तथा भोजन तत्त्व**—कितने ही लोक अन्य तत्त्वोंको छोड़कर केवल कैलोरीको ही महत्त्व देते हैं। यह अनिष्ट है। एक डाक्टर महोदयने केवल चीनीपर रहकर अपनेको गवाँ दिया। इसका प्रधान कारण चीनीमें प्रोटीन, प्राकृतिक लवण तथा विटामिनका अभाव था। अतः केवल कैलोरीपर ही ध्यान न देकर भोजनके अन्य तत्त्वोंको भी सदा स्मरण रखना चाहिये। कैलोरीका ठीक अन्दाज नहीं लगाया जा सकता, क्योंकि इसपर लोगोंके अलग-अलग मत हैं। दी एडवाइजरी कमेटी आफ दी ब्रिटिश मिनिस्ट्री आफ हेल्थने ३००० कैलोरीकी सिफारिश की है, जिसमें १०० ग्राम प्रोटीन—जिसका तृतीय अंश पशुजन्य,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१०० ग्राम चिकनाई तथा ४०० ग्राम कार्बोहाइड्रेट होना चाहिये। इस प्रकार भोजनको निम्नांकित रूपमें रखनेकी सिफारिश की है—

| अन्तर्राष्ट्रीय (युनाइटेड नेशनल कान्फ्रेंस) | मिश्रित आहार | भारतीय शाकाहारी | मांसाहारी |
|---|---|---|---|
| कण (गेहूँका उचित भाग) | १० औंस | २० औंस | २० औंस |
| सब्जी (कन्द एवं tuler) | ८·० ,, | १२·४ ,, | ८·० ,, |
| ,, अन्य हरी सब्जियाँ | ८·४ ,, | | |
| फल | ५·० | २·० ,, | २·० ,, |
| चिकनाई (घी, तेल) | २·६ | २·० ,, | १·० ,, |
| दूध | २१·० | ८·० ,, | ८·४ ,, |
| चीनी | १·५ | २·० ,, | २·० ,, |
| मांस मछली एवं अण्डा | ५·० | ... | ४·० ,, |
| जोड़ | ६१·५ | ४६·४ | ४५ |
| नष्ट ५% | ३·० | २·५ | २·५ |
| शेष | ५८·५ | ४४·० | ४२·५ |

उपरोक्त तालिकाको देखते हुए अपने यहाँके भोजनसे तुलना करनेपर मालूम होगा यह अन्तर कितना अधिक है ! उनसे हमारा आहार ११०० से १२०० कैलोरीतक न्यून है। पर कुछ वर्ष पूर्व सामान्य श्रम करनेवाले तीन व्यक्ति केवल १६००, १४०० तथा १२०० कैलोरीपर रहे हैं और उनका वजन बिलकुल नहीं घटा। नीचेकी तालिकासे उन व्यक्तियोंके बारेमें भलीभाँति जाना जा सकता है कि इतने कम भोजनमें किस प्रकार काम चला। यह याद रखना चाहिये कि वे अपना कार्य भी पूर्ववत् करते रहे, जिसे मैंने स्वयं देखा—

| व्यक्ति | आयु | वजन | ऊँचाई |
|---|---|---|---|
| क | ३० वर्ष | १६७ पौण्ड | ५ फीट ८ इंच |
| ख | २० ,, | १०१ ,, | ,, ,, ४ ,, |
| ग | ६५ ,, | ९० ,, | ,, ,, ३ ,, |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


केवल कैलोरीको ही भोजन माप मानकर हम कभी रोटी खायें तो रोटी, दाल खायें तो दाल ही और घी खायें तो घी ही। किन्तु ऐसा न करके भोजनको कैलोरी, प्राकृतिक लवण, विटामिन तथा क्षार अम्लको ध्यानमें रखते हुए निर्धारित करना चाहिये।

इस सम्बन्धमें जार्ज डब्लू क्राइलका मत है कि जो मनुष्य अधिक भोजन, कई बार करता है और अधिक श्वेतसार, चीनी, प्रोटीन खाता है उसके परिणामस्वरूप उसे रोगका सामना करना पड़ता है। इसे रोकनेके लिये निश्चित समय एवं मात्रोंमें भोजन करना चाहिये। उन्होंने १५० पौंडके व्यक्तिके लिये इस प्रकार भोजन बताया है—

१२ औंस शर्करा तथा श्वेतसारयुक्त खाद्य
२३ ,, प्रोटीन
२ ,, चिकनाई
पर्याप्त मात्रामें फुजला
,, ,, प्राकृतिक लवण
आवश्यक मात्रामें विटामिन

इस प्रकार भोजनमें कुल लगभग १८५० उष्णांक हुआ। उपरोक्त ६ प्रकारके तत्त्व प्रकृति चावल, गेहूँ, दाल, हरी सब्जी, काष्ठज मेवे, फल तथा दूधके माध्यमसे प्रदान करती है। भोजनके पाचनमें शारीरिक तथा रासायनिक क्रिया होनेके कारण उसमें शक्तिका अपव्यय होता है। तीन बारके भोजनके पाचन, ओपजनन एवं निष्कासनमें साधारण काम अथवा खेलसे अधिक शक्ति लगती है।

तीन या अधिक बार भोजन करनेका अर्थ यह है कि शरीरके सभी तन्तुओं एवं अवयवोंको बिना विश्राम, मरम्मत एवं जीवन-शक्तिको पुनर्जीवित (Recharging) करनेके काममें निरन्तर लगे रहना पड़ता है। इस लगातार बोझसे प्राकृतिक लवणका छीजन होता है। अतः इसे पूरा करनेके लिये नियमित उपवासकी आवश्यकता पड़ती है। लम्बा उपवास तो नहीं करना चाहिये, पर नित्यके क्रममें भोजनके बीच-बीचमें

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो-एक आहार न लेना चाहिये, जिससे स्वास्थ्य तथा रचनाकी उन्नति होती है। इस प्रकार २४ घंटेमें तीनसे कम आहार लेना चाहिये। आप पहिले नित्य कई बार खाये जानेवाले आहारका एक बारका भोजन, कुछ दिनके बाद दूसरे बारका भोजन छोड़ते हुए तबतक घटाते जाइये जबतक दो बारका भोजन न रह जाय। पर यह गलती न करनी चाहिये कि उस दो आहारमें छोड़े हुए आहारको भी खा लें।

कर्नल राबर्ट मैक्सिनने लिखा है, "केवल ठीक प्रकारका भोजन ही स्वास्थ्य सुधारनेका सबसे महत्त्वपूर्ण साधन है। बहुतसे रोग केवल भोजन पकानेके ढंगके हेर-फेरसे ठीक हो जाते हैं। भोजन द्वारा उत्पन्न रोग कम पके भोजन और अधिक कच्चे फल, हरी कच्ची सब्जी एवं अंकुरित दाल तथा सफेद चावलके बदले ताजे सम्पूर्ण गेहूँके आटेसे ठीक हो सकते हैं।"

ईसाके ४३० वर्ष पहिले भी दवाओंके जन्मदाता भी रोग-चिकित्सामें आहारपर ही अधिक जोर देते थे और इनसे १००० वर्ष पूर्व मोजेजने भी आहारपर जोर दिया है।

**एक ही खाद्य लेना (Mono-diet)**—इसका चिकित्साकी दृष्टिसे बड़ा महत्त्व है। इसमें एक समयमें एक प्रकारका खाद्य लिया जाता है। इसमें अधिक खानेसे बचा तथा भोजनको अधिक चबाया जाता है।

भोजन विशेषज्ञ डा० जे. एच. केलागने भोजनको इस प्रकार बाँटनेकी सिफारिश की है। यदि हमारा वजन १५० पौंड है तो—

| | |
|---|---|
| प्रोटीन | १५० × $\frac{४}{३}$ = २०० कैलोरी |
| चिकनाई | २०० × २ = ४०० ,, |
| कार्बोहाइड्रेट | ४०० × ४ = १६०० ,, |

इस प्रकार कुल २२०० कैलोरी भोजनमें होना चाहिये और इसे फल, दूध, हरी सब्जी, अन्न, घी तथा तेलसे प्राप्त करना चाहिये ताकि पर्याप्त मात्रामें प्राकृतिक लवण तथा विटामिन भी मिल जाय। भोजन तत्त्वोंको ध्यानमें रखते हुए पू० गांधीजीने अपने तथा अपने साथियोंपर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation Chandigarh


प्रयोग करके बताया है कि हमारे भोजनमें निम्नलिखित सामग्री होनी चाहिये ।

| मात्रा | कैलोरी |
|---|---|
| १ सेर दूध | ६४० |
| ३ छटाँक अन्न | ६०० |
| ३ तोला गुड़ | ११० |
| ३ तोला चिकनाई | २०० |
| ऽ॥ सब्जी | १२८ |
| ऋतुके अनुसार फल | १०० |
| | १७७८ |

इस प्रकार जार्ज डब्लू क्राइल, डा० कैलाग, गांधीजी तथा अपनेपर प्रयोग करनेवाले तीन व्यक्तियोंके अनुसार सामान्य व्यक्तिके लिये भोजनमें १६००-२२०० तक उष्णांक चाहिये । हालमें ही अमेरिकन विद्वान् डा० एडमांड जेकलेने जितना हम पचा सकते हैं उसका अन्वेषण कर भोजन माप इस प्रकार रखा है:—

अ. ४०% प्रतिदिनके भोजनमें—ताजा रसदार फल, जो निष्कासक है,
ब. ३०% ,, ,, ,, कच्ची हरी सब्जियाँ निष्कासक,
स. १-५% ,, ,, ,, मसाला जिसमें सलादके लिये, तेल, नीबू, पोदीना, आदि,
द. २०% ,, ,, ,, अन्नकण तथा श्वेतसार पुनर्रचनात्मक खाद्य,
य. १०% ,, ,, ,, सूखे मीठे तथा काष्ठज मेवे और पशुजन्य खाद्य; जोरदार रचनात्मक खाद्य,

२. ३५, १५ तथा १०% प्रतिदिनके भोजनका पकी हरी सब्जी, फलियाँ, रचनात्मक खाद्य कभी-कभी ब. स. द. श्रेणीकी पूर्ति करता है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गांधीजी, डा० केलाग, डा० क्राइल तथा जेकले साहबकी बात तो सबसे स्पष्ट मालूम होती है कि इनकी तालिकासे स्वास्थ्यके लिये आवश्यक कैलोरी तथा भोजनके सभी आवश्यक और उपयोगी तत्त्व मिल जाते हैं, पर जो लोग केवल कैलोरीकी ही बात करते हैं और भोजनकी गहराईमें जानेकी कोशिश नहीं करते उनसे सावधान रहना चाहिये वरना मांसाहारी यह दावा करेगा कि मांससे ही सभी तत्त्व मिल रहा है, चावल खानेवाला बंगाली कह सकता है कि चावलसे ही सब तत्त्व मिल जायेगा।

अभीतक तो भोजनको क्षार-अम्ल गुण तथा भोजनके प्रधान तत्त्वोंके आधारपर बाँटा है। यह भी बता देना आवश्यक है कि भोजन, श्रम, अवस्था तथा लिंगके आधारपर भी बताया गया है।

कठिन श्रम करनेवालोंके भोजनमें अपेक्षाकृत अधिक भोजन होना चाहिये, क्योंकि श्रमके समय कोष अधिक टूटते हैं अतः उसकी क्षतिपूर्तिके लिये अधिक प्रोटीन चाहिये।

बैठकर काम करनेवालोंको अधिक फल सब्जी तथा सुपाच्य श्वेतसार चाहिये।

१५ वर्षकी आयुतक वयस्ककी अपेक्षा अधिक प्रोटीन चाहिये, क्योंकि वह वृद्धि-विकास काल है।

पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियोंको कम कैलोरीकी आवश्यकता होती है, पर गर्भावस्थामें माँ तथा भ्रूणको प्राकृतिक लवण तथा विटामिनके लिये अधिक फल-सब्जी एवं दूध चाहिये।

इनके अलावा भोजन करते समय चरकके इस आदेशका भी ध्यान रखना चाहिये कि—

त्रिविधं कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहारस्याऽहारमुपयुञ्जानः, तद्यथैकमवकाशांशं मूर्तानामाहारविकाराणामेकं द्रवणामेकं पुनर्वातपित्तश्लेष्मणाम्।

एतावतीं ह्याहारमात्रामुपयुञ्जानो नामात्राहारजं किञ्चिदशुभं प्राप्नोति। ३।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh

आहार करनेवाले मनुष्यको चाहिये कि वह भोजनके निमित्त पेटमें तीन विभागोंकी कल्पना करे। एक स्थान स्थूल आहारके लिये, दूसरा द्रव (पेय) पदार्थोंके लिये और तीसरा वात, पित्त और कफके लिये।

२५ वर्षकी आयुके बाद जब वृद्धि समाप्त हो जाती है तो कम प्रोटीन-की आवश्यकता होती है।

इस विषयपर काफी चर्चा हो चुकी फिर भी एक बार पुनः दुहरा लेना आवश्यक है कि भोजन, आयु, जलवायु, श्रम, स्वास्थ्य, लिंग, कैलोरी, पाचन-क्रिया तथा खाद्यके सम्पूर्ण तत्त्वको ध्यानमें रखते हुए निश्चित करना चाहिये। और गीताके इस आदेशको सदा याद रखें।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।

आहार-विहार खान-पान, सोना-जागना, आदि—युक्त-उचित मर्यादापूर्ण—रखा जाय और सब काम युक्त रूपसे—ठीक-ठीक—किये जायँ तो वह योग दुःखनाशक होता है यानी ऐसा जीवन बितानेवालोंको कष्ट नहीं होता।

उपर्युक्त श्लोकके अर्थमें शंकराचार्यजीने कहा हैः—

तस्माद् योगी नात्मसम्मितादन्नादधिकं न्यूनं वाश्नीयात्।

इसलिये योगीको अपनी आवश्यकतासे कम या अधिक नहीं खाना चाहिये। वेदमें भी कहा गया है।

यद्धु ह वां आत्मसम्यितमन्नं तदवति तन्न हिनस्ति।
यदयो हिनस्ति तद् यत् कनीयो भूं न तदवति॥

आत्मसम्मित अन्न खानेवालेकी वह अन्न रक्षा करता है, उसे हानि नहीं पहुँचाता।

उचित रीतिसे न किया हुआ भोजन बड़ा ही घातक होता है, जैसा कि तैत्तिरीय उपनिषदमें कहा हैः—

अथ तेऽस्ति च भूतानि इत्यन्नस्यान्नत्वमुच्यते।
तैत्तिरीयक वेदान्ते तस्य भावोऽनुचिन्त्यताम्॥

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भोजन खाया जाता है और वह खानेवालेको भी खाता है। भोजनका यह महत्त्व विचारणीय है।

अद्यते विधिवद् भुक्तं अतिभोक्तारमन्यथा।
आयुष्यं स्वास्थ्यदं पूर्वं अन्यथैवेतरत् स्मृतम् ॥

उचित रीतिसे किया हुआ भोजन खाया जाता है लेकिन अनाप-शनाप भोजन खानेवालेको ही खाता जाता है। पहले प्रकारका भोजन मनुष्यको आयुष्य आदि स्वास्थ प्रदान करता है और दूसरे भोजनका विपरीत प्रभाव पड़ता है:—

अन्नस्य नियमे तिष्ठन् सन्मार्गादच्युतो भवेत्।
प्रतितिष्ठेत् तथा स्वास्थ्ये पूर्णशक्तिसमन्वितः ॥

जो व्यक्ति उचित आहारके नियमका पालन करता है, वह सन्मार्गसे विमुख नहीं होता और इस प्रकार वह पूर्ण शक्तिसंपन्न होकर स्वास्थ्यावस्थामें प्रतिष्ठित होता है।

**प्रथम श्रेणी**—४०% प्रतिशत ताजे रसदार फल अपनी तीव्र निष्कासक प्रकृतिके कारण इससे गलत आहार-विहार तथा प्रतिदिनकी क्रिया द्वारा उत्पन्न गन्दगीको तेजीसे निकालते हैं।

इन ताजे फलोंको भी निष्कासन तथा पोषणके गुणके क्रमानुसार निम्नांकित भागोंमें बाँटा गया है। जो फल जिस ऋतुमें जहाँ जिसे प्राप्त हों, लेना चाहिये।

(अ) शंतरा, मौसमी, अनन्नास, मीठा नीबू, नीबू, रसभरी, फाल्सा, सरदा, सेब, नाशपाती, नागा, खरबूजा तथा बब्बूगोसा आदि।

(ब) अंगूर (बड़ा-छोटा, काला, हरा-पीला), शहतूत, अनार, चेरी, एवं अलूचा आदि।

(स) आम, पपीता, अमरूद, लीची, तरबूज, जामुन, शरीफा, खिरनी, गुलाबजामुन आदि।

**द्वितीय श्रेणी**—३०% प्रतिशत हरी सब्जी नित्यके भोजनमें होना चाहिये। इसे भी गुणके क्रम अनुसार निम्नांकित भागोंमें बाँटा गया है—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(अ) टमाटर, खीरा, ककड़ी, चिंचिडा आदि पेड़में फल लगनेवाले।

(ब) पालक, पातगोभी, कुल्फा, चौलाई, धनिया, बथुआ, हरी अजवाइनकी पत्ती, चनेका शाक, मटरका शाक आदि पत्तीदार सब्जियाँ।

(स) मूली, शलजम, चुकन्दर, गाजर, गाँठगोभी, प्याज, लहसुन आदि जमीनके अन्दर मय पत्तीके होनेवाली एवं खाई जानेवाली।

चरनेवाले पशु गाय, भैंस एवं बकरी आदिके दूधको भी सब्जियोंमें माना गया है, क्योंकि ये वनस्पति चरकर ही अपना आहार प्राप्त करते हैं और उसीसे रक्त तथा दूध बनता है और उस दूधमें वनस्पतिका सत्त्व होनेके कारण उसके सभी गुण मौजूद रहते हैं। अतः सब्जीके अभावमें दूध और दूधके अभावमें सब्जी ली जा सकती है। पर दूधके साथ कोई-न-कोई फुजला तथा लोहा एवं विटामिन सी-युक्त खाद्य अवश्य होना चाहिये, क्योंकि उसमें इन तत्त्वोंका अभाव है।

यही कारण है कि राजस्थानमें सब्जी न होते हुए भी वे मट्ठा-दूध पीकर बहुत स्वस्थ तथा शक्तिशाली होते हैं। इससे राजस्थानवालोंका भ्रम दूर हो जाना चाहिये कि वे बिना सब्जीके क्यों स्वस्थ रहते हैं।

**तृतीय श्रेणी**—२० प्रतिशत श्वेतसारीय खाद्य नित्यके भोजनमें होना चाहिये। इससे गरमी एवं शक्ति मिलती है। गुणके क्रमानुसार इसे निम्नांकित भागोंमें बाँटा गया है—

(अ) केला, आलू, शकरकन्द, मिश्रीकन्द, जमीकन्द, सुथनी तथा कटहल (पका) आदि।

(ब) सम्पूर्ण गेहूँ, अंकुरित गेहूँ, चोकर, गेहूँकी रोटी, दलिया, धूपमें रोटी सुखाकर, गेहूँ उबालकर।

(स) हरे तथा पके धानका चावल, चिउड़ा, कनसमेत चावल, मक्का, जौ, हरा गेहूँ, बाजरा आदि।

जौ, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा आदि हरी अवस्थामें कच्ची या सेंककर अथवा पकाकर खानेमें बहुत ही स्वादिष्ट होता है और साथ ही प्राकृतिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मिठास भी होता है तथा सुपाच्य भी, अतः यदि मिल सके तो हरा ही खाना चाहिये।

**चौथी श्रेणी (अ)**—५% प्रतिशत सूखे तथा काष्ठज मेवे, इससे हमें अधिक शक्ति मिलती है और शीघ्र पचता है, जहाँतक सम्भव हो इन्हें नित्यके भोजनमें शामिल रखना चाहिये। इन्हें भी गुणके क्रम अनुसार इस प्रकार बाँटा गया है—

(अ) किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, सूखे सेब, नाशपाती, अनार, गूलर, छोहाड़ा तथा खुबानी आदि।

(ब) शहद तथा गन्ना (चूसना)।

(स) कोल्हूका पिरा गन्नेका रस, राब, गुड़, तथा खंडसारी।

**चौथी श्रेणी (ब)**—काष्ठजमेवे, पशुजन्य चिकनाई तथा तिलहन। शरीरमें यह वही काम करता है जो अग्नि प्रज्वलित करनेमें घी। यह नित्यके भोजनमें ५% प्रतिशत होना चाहिये। इसे गुण क्रमानुसार निम्नांकित भागोंमें बाँटा है—

(अ) क्रीम, मक्खन, घी।

(ब) नारियल, सूखा, हरा तथा उसका दूध और मलाई, जैतून, बादाम, पिस्ता, अखरोट, चिरौंजी, चिलगोजा, मूँगफली तथा तिल आदि।

(स) तिल्ली, अलसी समूचा तथा सरसों आदिका तेल।

**पाँचवीं श्रेणी**—यह तीन श्रेणीके खाद्यका पूरक है। कभी-कभी यह श्रेणी २ (वर्ग अ), ३ (वर्ग ब) तथा श्रेणी ४ ब (वर्ग २, ३)के बदले इस प्रकार लिया जा सकता है। यह तीनों श्रेणी मिलकर ६० प्रतिशत हुआ। अतः इसे इस प्रकार बाँटना चाहिये—

| वर्ग ( अ ) | वर्ग ( ब ) | वर्ग (स) |
|---|---|---|
| ३५% प्रतिशत | १५% प्रतिशत | १०% प्रतिशत |
| श्रेणी दो की सभी पकी सब्जियाँ तथा लौकी, हरी मटर, हरा चना, हरी मूँग | सोयाबीन, गुच्छी, बैगन, मसूर, भिंडी, चिंचिडा | सूखी फली, सूखी मूँग, सूखा चना |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हरा बोड़ा, हरी केवाँच, सूखा अरहर
तथा तरोई आदि आदि द्विदल

पहिले बताई हुई श्रेणीके जितने वर्ग किये गये हैं उतने भागोंमें उस श्रेणीको बाँटकर संतुलित आहार बनाना चाहिये। ऐसा नहीं कि जो पूरक खाद्य बताये गये हैं उसे उस श्रेणीके सभी खाद्यकी जगहपर लें बल्कि जिस वर्गके स्थानपर बताया गया है उसीके स्थानपर लेना चाहिये। जहाँ फलकी सुविधा न हो उन्हें उसके स्थानमें सब्जीकी मात्रा बढ़ा देनी चाहिये, अतः फलके अभावमें ७०-७५% प्रतिशत सब्जी (हरी) लेनी चाहिये यानी तीन गुना सब्जी और एक गुना अन्य खाद्य लेना चाहिये।

---

—१५—

# प्रथम श्रेणीबद्ध खाद्य पदार्थोंके गुण

अभीतक तो आपने समझा कि भोजनको साधारणतः पाँच श्रेणियोंमें विभाजित किया गया। अब यह भी जान लेना चाहिये कि प्रत्येक श्रेणीका विशेष कार्य तथा महत्त्व क्या है?

**प्रथम श्रेणी**—फलमें जीवनी शक्ति बढ़ानेकी अनुपम तथा अद्वितीय शक्ति है। इनकी प्राकृतिक अवस्थामें ही, जिस ऋतुमें जो पैदा हो, लेना चाहिये, ऊपर बतायी गयी विधिसे हमारे भोजनमें यह ४० प्रप्रिशत होना ही चाहिये।

धार्मिक ग्रंथोंमें भी फलाहारकी बहुत ही महिमा है। कहा गया है कि महीनेमें कमसे कम चार दिन तो फलाहार करना ही चाहिये। ऋषि-मुनि फलाहारके बलपर सैकड़ों वर्षतक जीवित रहते थे और शारीरिक तथा मानसिक उन्नतिके साथ ही आत्मिक उन्नति करते थे। आज भी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
जंगलमें रहनेवाली जातियाँ फल खाकर कितनी स्वस्थ रहती हैं, इसका उदाहरण कोल-भिल्ल हैं।

श्रीगोस्वामी तुलसीदासजीने नैमिषारण्यमें श्रीशतरूपाजीकी तपस्याके सम्बन्धमें लिखा है—

करहिं अहार शाक फल कन्दा।
सुमिरहिं ब्रह्म सच्चिदानन्दा।

स्थूल तत्त्वकी रचना तथा विकासके लिये प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाईकी आवश्यकता होती है, पर सूक्ष्म तत्त्वकी रचना तथा शरीर शुद्धिके लिये प्राकृतिक लवण तथा विटामिनकी आवश्यकता है। ये तत्त्व फलमें प्रचुर मात्रामें पाये जाते हैं।

फलमें प्रायः साइट्रिक एसिड (Citric acid), मैलिक एसिड (Malic acid), तथा टारटेरिक एसिड (Tartaric acid) पाया जाता है और सोडा तथा पोटाश भी पर्याप्त मात्रामें मिलता है। फलके ओषजनित (Oxidized) हो जानेपर अन्तमें सोडा तथा पोटाश बचा रहता है, जिसे हमारा शरीर धारणकर स्वास्थ्य प्राप्त करता है।

**फलके प्रकार**—गुण तथा स्वादके आधारपर फलको निम्नांकित भागोंमें बाँटा गया है।

**मीठे फल**—इनमें प्रायः टारटेरिक एसिड तथा शर्करा होता है। इससे शीघ्र शक्ति प्राप्त होती है—जैसे अंगूर।

**अम्ल फल (स्वादमें)**—जिनका स्वाद तो अम्ल होता है, पर प्रभाव क्षार होता है, जैसे शन्तरा, नीबू, चकोतरा, अनन्नास, आदि। इनमें साइट्रिक एसिडकी प्रधानता होती है। जो जितना ही खट्टा होगा, उसमें उतना ही साइट्रिक एसिड होता है, पर कहीं इस खट्टेपनका अर्थ खट्टे करौंदे, कच्चे आम, कच्ची इमलीसे न लगा लीजियेगा।

**अर्द्ध अम्ल (स्वाद)**—जो बीचके हैं। इनमें मैलिक एसिडकी प्रधानता होती है। इस श्रेणीमें सेब, अमरूद रखे जा सकते हैं।

टारटेरिक तथा मैलिक एसिड तो आसानीसे ओषजनित होकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Arya Samaj Foundation, Chandigarh


जज्ब हो जाता है, पर साइट्रिक एसिड जरा देरीसे जज्ब होता है, क्योंकि वह ओषजनित नहीं होता बल्कि आँतोंमें कीटाणु अपनी क्रिया द्वारा इसे पोटैसियम तथा सोडा कार्बोनेटमें बदल देते हैं और फिर वह तुरन्त उपयोगमें आ जाता है।

**फलसे घबड़ायें नहीं**—फलसे मेरा मतलब सेब तथा अंगूरसे ही नहीं है बल्कि जहाँ जिस ऋतु तथा जलवायुमें जो फल होता है उसीका उपयोग करना चाहिये, क्योंकि बाहरी फल तो बासी तथा कुछ तत्त्वविहीन मिलता है।

अमरूद, आम, अनन्नास, शरीफा, जामुन, केला, गूलर, नाशपाती, नाख, शंतरा, चेरी आलूचा, खुबानी, बेल, लीची, गुलाबजामुन, तरबूज, खरबूजा, चकोतरा, मीठा नीबू, मौसमी माल्टा, शहतूत, पपीता, रसभरी, सताल्, खिरनी, आँवला, कटहल, बड़हर, चीकू, बब्बूगोसा आदि तो प्रायः जलवायुके अनुसार अपने-अपने प्रान्तोंमें पाये ही जाते हैं। इनमें जिसे जो जहाँ मिले, इस्तेमाल करना चाहिये।

इनके अलावा कुछ पानीमें पैदा होनेवाले फल होते हैं—

सिंघाड़ा, कमलगट्टा, बेर्रा, सेरकी, मसीड़, पवनार आदि।

**फल और रोग**—गलत आहार-विहारसे उत्पन्न गन्दगीको दूर करनेमें फलका विशेष स्थान है।

जीर्ण रोगको मिटानेके लिये प्रायः एक लम्बे उपवासकी आवश्यकता होती है, पर यदि रक्तको सन्तुलित किये बिना उपवास किया जाय तो लाभके बदले हानिकी सम्भावना रहती है, क्योंकि उस समय शरीरसे विष निकलकर रक्तमें मिलकर सिर भारी, मिचली आदि उपद्रव उत्पन्न कर देता है अतः फलाहारके बाद उपवास सरल तथा उपयोगी सिद्ध होता है।

उपवासमें फलका रस अधिक उपयोगी है। यह मलको ढीला कर बाहर निकालता है तथा प्राकृतिक लवणका अभाव नहीं होने देता।

**फल और कब्ज**—कब्ज दूर करनेके लिये भोजनमें फुजलाका अधिक महत्त्व है और यह फलमें पर्याप्त मात्रामें होता है। विदेशोंमें

१२

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कहावत है कि प्रातः एक सेव खानेसे रोग पास नहीं आता। पर हर जगह सेव तो नहीं होता, किन्तु कब्जनाशक अन्य फल—अमरूद, बेल एवं पपीता आदि पर्याप्त मात्रामें मिल जाते हैं।

**दाँतके रोग और फल**—लोग प्रायः पायरिया, समयसे पूर्व दाँत गिरने तथा दर्द आदिके शिकार होते हैं। पर इन सबका मूल कारण विटामिन सी० का अभाव है जो ताजे फलोंमें पर्याप्त मात्रामें मिलता है; विशेषकर आँवला, अमरूद, नीबू, शंतरा, टमाटर, अनन्नास तथा मौसमी आदिमें यह प्रचुर मात्रामें पाया जाता है।

**फल कब और कैसे खायें**—फल भोजनके आदि और अन्तमें खाना चाहिये। अच्छा तो यह हो कि पास-पड़ोसके सुन्दर बागमें चले जाइये, वहाँ तोड़-तोड़कर ताजे स्वादिष्ठ फल खाइये। फल गद्दा और ताजा होना चाहिये। अच्छा तो यह है कि फलमें चाकू न लगे। दाँतसे काट-काटकर खाया जाय। फलके लिए कहावत है—

"Gold in the morning, silver in the noon, lead in the evening."

सुबह सोना, दोपहर चाँदी तथा शामको सीसा हो जाता है। इसका अर्थ यह है कि फल सुबह तोड़ा जाता है अतः ताजा सर्वोत्तम होता है और ज्यों-ज्यों समय बीतता है, कम गुणवाला होता जाता है।

**कौन फल छीलें**—साधारणतः फलको छीलनेकी आवश्यकता नहीं होती, पर पपीता, खरबूजा, शंतरा, मौसमी आदि जिन फलोंका छिलका सख्त हो और खानेमें रुचिकर न हो उन्हें छीलकर खाना चाहिये।

**बीज निकालें**—जिस फलका बीज मुलायम हो उनका बीज नहीं निकालना चाहिये, पर शंतरा-जातीय फलोंका बीज तो अवश्य ही निकाल देना चाहिये, तथा कटहल, लीची, चीकू, खिरनी आदिका भी निकाल देना चाहिये। इस विषयमें सहज बुद्धिसे काम लेना चाहिये। हाँ, जब आँव, पतले दस्त तथा कोलाइटिस आदिकी शिकायत हो तो सबके बीज निकालना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**फल रातमें**—आम धारणा है कि रातमें फल नहीं खाना चाहिये, क्योंकि इससे सर्दी लगनेका भय रहता है, पर वास्तवमें फल खानेसे नहीं, अधिक खानेसे सर्दी लगती है। रातमें केवल फल अथवा फल दूधका आहार करनेसे बड़ा आराम मिलता है।

**फलके साथ क्या लें**—प्रायः लोग नमक अथवा चीनीके साथ फल खाते हैं, पर इससे उसके प्राकृतिक स्वाद तथा गुणमें कमी आ जाती है। नमक तथा चीनी दोनों स्वास्थ्यके लिए हानिकर हैं।

**फलोंके अलग-अलग गुण**—यहाँ प्रत्येक फलके सम्बन्धमें अलग-अलग बतानेका प्रयत्न किया जायगा।

**आम**—भारतवर्षका ही नहीं, संसारका सर्वश्रेष्ठ फल है। भारतवासी इसे देवफलके नामसे ही पुकारते हैं। यों तो आमके अनेक प्रकार हैं जैसे लँगड़ा, बम्बइया, कपूरी, सफेदा, गवरजीत, गुलाबखास आदि, लेकिन इन किस्मोंके अलावा गुणकी दृष्टिसे दो ही किस्में प्रधान हैं—

**बीजू और कलमी**—कलमीके आम बीजूसे बड़े और गूदेदार होते हैं, पर बीजूके अनेक गुण उसमें नहीं होते।

**बीजूका महत्त्व क्यों**—बीजूका रस इतना मीठा एवं पतला होता है कि उसकी शर्कराको शरीर अपनेमें शीघ्र जज्ब कर लेता है। बीजू आम खानेमें जबड़ोंको काम करना पड़ता है अतः उनका स्वाभाविक व्यायाम हो जाता है। मनुष्य इसे आवश्यकतासे अधिक नहीं खा पाता, पर कलमी निश्चय ही अधिक खाकर लोग अपचको निमन्त्रण देते हैं।

**पका आम**—पके आममें इस प्रकार तत्त्व पाये जाते हैं—पानी ८६'१ प्रतिशत, प्रोटीन ०'६ प्रतिशत, चिकनाई ०'१ प्रतिशत, खनिज पदार्थ ०'३ प्रतिशत, रेशा १'१ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट ११.८ प्रतिशत, कैल्शियम ०'०१ प्रतिशत, फासफोरस ०'०२ प्रतिशत, लोहा ०'३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राममें, कैलोरी ५० प्रति १०० ग्राम, कैरोटीन (वि. ए.) ४८०० अं. इ. प्रति १०० ग्राम, विटामिन सी. १३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हिंदुस्तानके ही नहीं बल्कि ब्रिटेनके दो महान् विटामिन विशेषज्ञोंकी राय है कि भारतीय आम विटामिन सी. का बहुत बड़ा साधन है। इनमें सेबकी अपेक्षा छगुना विटामिन सी. होता है और ए. भी प्रचुर मात्रामें होता है। इसके छिलकेमें भी लगभग गूदेका इतना ही विटामिन होता है इन विटामिनोंसे जो लाभ होता है वह विटामिन प्रकरणमें बताया ही जा चुका है।

पके आमकी कई किस्में होती हैं—

**१. डालसे पककर चुआ आम** उच्च कोटिका है। इसमें एक प्रकारकी तीव्र एवं मादक, मनमोहक गन्ध और स्वाद होता है और साथ ही अपनी पूर्णावस्थामें टपककर गिरता है।

**२. पेड़से तोड़ा हुआ पका आम**—यह उससे न्यून कोटिका होता है, क्योंकि यह अपनी पूर्णावस्थामें पहुँचनेके पहले तोड़ लिया जाता है।

**३. पालका आम**—यह निम्न कोटिका होता है, क्योंकि अधपका रहनेपर ही तोड़ लिया जाता है, जिससे जीवन सूर्य-किरणोंसे इसका श्वेतसार शर्करामें परिवर्तन न होकर कृत्रिम ढंगसे पकनेसे पूर्णरूपेण नहीं हो पाता और कभी-कभी इसमें तुर्शी भी रहती है।

**कलमी क्यों नहीं**—कलमी देखनेमें भले ही कुछ बड़ा और गूदेदार हो, पर गुणमें वैसा ही है जैसा रासायनिक खाद्य द्वारा उत्पन्न खाद्य।

केवल सुन्दरता और नकली स्वादकी दृष्टिसे नहीं बल्कि प्राकृतिक स्वाद और लाभ, दोनोंके विचारसे खाना हो तो बीजू आम ही खाना चाहिये और उसमें भी चार बातोंका सदा ध्यान रखना चाहिये—

१—पेड़से टपका हुआ, २—पतले रसवाला, ३—मीठा और ४—रेशेदार। रेशेदार होनेसे दाँत और पेट दोनोंकी सफाई होती है।

**पके आमके रसकी अन्य चीजें**—यों तो आमके रसकी अनेक चीजें बनती हैं, पर विशेष रूपसे निम्नलिखित चीजें बनायी जाती हैं—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**बरफी**--इसके रसको निकालकर उसमें खोआ और अनुपातसे गुड़ मिलाकर बरफीकी तरह बनाया जाता है।

**अमरस**—आमके रसको निकालकर उसमें उतना ही अथवा उसका आधा दूध और अपनी पसंदके अनुसार गुड़ अथवा राब या शहद मिलाकर यदि सुविधा हो तो केसर, इलायची आदि मिलाकर खायें बड़ा ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्यकर होता है।

**अमावट**—आमके रसको धूपमें सुखाकर बनाया जाता है। जैसा आम होगा वैसा ही इसका गुण होगा। इसमें विटामिन डी की मात्रा बढ़ जाती है।

आमसे तमाम किस्मके रोग दूर होते हैं, जैसे, प्रमेह, धातु-दुर्बलता, स्वप्नदोष, अग्निमांद्य, अनिद्रा, आँव, त्वचाकी खराबी, गठिया, हृदय-दुर्बलता, रक्तचाप, आँखकी कमजोरी, प्रदर, पाचन-सम्बन्धी रोग तथा नपुंसकता आदि दूर होते हैं। आवश्यकतानुसार आमके साथ मट्ठा अथवा दूध लेना चाहिये।

**नोट**—विशेष जानकारीके लिए लेखककी पुस्तक "देवफल आम द्वारा कायाकल्प" पढ़नी चाहिये।

**आँवला**—को अमृतफल कहा गया है। और पोषक तत्त्वकी दृष्टिसे भी इसका बड़ा महत्त्व है। भारतीय बच्चा-बच्चा इस फलसे तो परिचित हैं, पर इसके गुणसे नहीं। संस्कृतमें इसको धात्री कहते हैं।

आँवलेमें जीवनके लिए आवश्यक तत्त्व विटामिन सी. है। इतना अन्य किसीमें नहीं है; केलेसे दशगुना सन्तरेमें और सन्तरेसे दशगुना आँवलेमें होता है। रोजाना $\frac{1}{2}$ तोला आँवला लेनेसे आवश्यक विटामिन सी. मिल जाता है।

जब बच्चेके दाँत निकल आयें और दूध पीना छोड़ दे तो उसके आहारमें विटामिन सी. का होना आवश्यक है। इसके लिए आँवलाका रस अथवा चूर्ण और शहद बहुत ही उपयोगी है।

आँवलेकी विशेषता यह है कि अन्य खाद्योंकी तरह धूपमें सुखानेसे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अथवा आँचपर रखनेसे इसका विटामिन सी० नष्ट नहीं होता। अतः आँवलेको छायामें सुखाकर चूर्ण बनाकर रख लें और आवश्यकतानुसार इस्तेमाल करें।

**आँवलेका मुरब्बा**—आँवलेको कद्दूकसमें कसकर उतना ही गुड़, शक्कर अथवा शहद मिलाकर किसी शीशे अथवा मिट्टीके बर्तनमें रखकर १५ या ३० दिनतक धूपमें रख दें। इससे इसका कोई तत्त्व नष्ट नहीं होता और साथ ही नित्य एक औंस लेनेसे विटामिन सी० प्राप्त होनेके साथ ही पेट भी साफ होता है।

यदि रोजना एक तोला आँवलेके रसको शहदमें मिलाकर लिया जाय तो नाक एवं मुँहसे खून गिरना, स्वप्नदोष, प्रमेह तथा खाँसी आदिमें लाभ करता है। लेखकने स्वयं रोगियोंपर इसका अनुभव करके देखा है।

इसके पानीसे नित्य आँख तथा सिर धोनेसे आँखकी ज्योति बढ़ती तथा बालोंमें कालापन, चमक और मजबूती आती है।

आँखोंकी सूजन, लाली एवं पीड़ामें इसका लेप करना चाहिये।

रोजाना १–१ तोला भाँगरा, तिल और आँवला खानेसे निश्चय ही एक सालके अन्दर बाल काला होता है।

रक्त-प्रदर तथा श्वेत-प्रदरमें २ छटाँकतक आँवलेका रस और शहद नित्य लेनेसे लाभ होता है। २ सेर पानीमें एक छटाँक सूखा आँवला डालकर उस पानीसे डूस भी देना चाहिये।

आँवला अपने खट्टेपनसे वायु, मधुरता तथा शीतलतासे पित्त तथा कषाय और रूक्ष गुणसे कफका नाश करता है। इस प्रकार त्रिदोष-नाशक है।

**आँवलेका चूर्ण**—आँवलेको कद्दूकस करके सुखाकर चूर्ण बना लेना चाहिये। इस चूर्णको नित्य आधा औंस इस्तेमाल करनेसे विटामिन सी. मिलनेके साथ ही पेट भी साफ होता है। यह चूर्ण सदा अपने पास

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रखा जा सकता है और ताजे आँवलेके अभावमें इस्तेमाल किया जा सकता है।

**अनार**—तीन प्रकारका होता है—(१) मीठा, (२) खट्टा तथा (३) खट्टा-मीट्ठा। मीठा त्रिदोष-नाशक है खट्टा कफनाशक तथा खट्टा-मीठा दीपन होता है, पर साधारणतः अनार मलरोधक, वातनाशक, ग्राही, अग्निदीपन, हृदयके लिये हितकारी तथा दाहको शान्त करता है।

बड़ी आँत, यकृत, आमाशय तथा कण्ठके रोगोंमें इसका रस बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

गरमी, कब्ज तथा उफानके कारण जब पतले दस्त आते हों तो मीठे अनारका रस, रामबाणका काम करता है।

मूत्रावरोध, अतिसार, पेचिश, मिचली, मियादी ज्वर तथा अपचमें लाभदायक है। जिस गर्भिणी स्त्रीको मिचली आती हो इसका रस देनेसे लाभ होता है।

नाक एवं मुंहसे खून आनेपर आँवलेकी भाँति काम करता है।

इसमें विटामिन बी० एवं सी० पर्याप्त मात्रामें होता है। इसके अलावा इसके छिलके, पत्तियों तथा फूलोंका भी अलग-अलग उपयोग है।

**केला**—कई प्रकारका होता है। हरे छालका चुनिया (हाजीपुरी), लाल (बम्बई) का होता है, पर गुण सबके लगभग एक समान ही होते हैं।

**पका केला**—खानेमें मीठा, पौष्टिक, वीर्यवर्द्धक, सुपाच्य तथा कान्तिजनक है।

जिसे बहुत भूख लगती हो उसके लिये उपयोगी है, पर मन्दाग्निवालोंके लिये नहीं।

इसमें विटामिन ए०, बी०, सी० तथा ई० अधिक मात्रामें होनेसे यह नेत्र, स्नायुदौर्बल्य तथा संतानोत्पत्तिके लिये उपयोगी है। केलेमें पोषक तत्त्व पर्याप्त मात्रामें होता है और यही कारण है कि रोटीके स्थानपर केला लेकर रहा जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
इसमें कैलशियम तथा मैगनेशिया अधिक होनेके कारण आमाशयिक अम्लको शान्त करता है। इसके अलावा इसमें क्लोरिन, ताँबा, लोहा, मैंगनीज, पोटेशियम, सोडियम, गन्धक, सिलिक आदि खनिज पदार्थ होते हैं। अतः इसके साथ प्रोटीन तथा चिकनाईके लिये आधासे एक सेरतक दूध शामिल कर लिया जाय तो यह पूर्ण भोजन हो सकता है। इसके साथ विटामिन सी॰ युक्त खाद्य भी लेना चाहिये।

**कच्चा केला**—मलरोधक तथा शीतल होता है, संग्रहणीमें केलेकी सब्जी और मट्ठा लाभ करता है।

केला कैसा खायें इस बातको जान लेना आवश्यक है। यह खूब पक जाय, काली चित्ती पड़ जाय, पर सड़े नहीं। केलेके छिलकेके नीचेका भाग जरूर खाना चाहिये उसमें लोहा, कैलशियम आदि प्राकृतिक लवण रहते हैं।

**केलेकी रबड़ी**—पके केलेको लेकर मसल डालिये, फिर मथानीसे मथकर उसमें थोड़ा दूध और शहद या गुड अथवा शकर डालकर मथिये और खाइये। चाहें तो किशमिश, इलायची, केवड़ा या गुलाबजल तथा केसर मिला लें। यह बड़ा पौष्टिक एवं तृप्तिकारक होता है।

**केलेकी रोटी**—आटेमें केला गूंथकर रोटी बनानेसे वह बड़ा स्वादिष्ठ तथा सुपाच्य होता है।

**केलेका रस**—सूजाक, रुधिर-विकार, शोथ, जलोदर तथा प्रदर आदिमें बड़ा उपयोगी है।

केला हमारी मांसपेशियों, पट्ठों तथा इनके स्नायुओंमें शक्ति देनेवाला एक अत्यन्त पौष्टिक है। जो टाँगों, मांशपेशियों, जोड़ों और इनकी स्नायुओंमें प्रायः दर्दका अनुभव किया करते हैं उनके लिये केला सर्वोत्कृष्ट है।

सेब के लिये यह तो बताया ही जा चुका है कि रोज एक सेब लेनेसे डाक्टरोंका दरवाजा नहीं खटखटाना पड़ता—"Eat an apple

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
a day and threw the doctor away." इसे आदमकी पत्नी हौआका फल भी कहा जाता है।

सेवमें पर्याप्त मात्रामें फासफोरस होनेके कारण यह मस्तिष्कको शक्तिशाली, स्मरण-शक्तिकी कमी, सिर दर्द, चिड़चिड़ापन तथा अन्य प्रकारकी स्वाभाविक दुर्बलताको विटामिन बी. होनेके कारण दूर करता है। इसमें लोहा होनेके कारण यह यकृत तथा प्लीहा-वृद्धिमें लाभ करता है। आँतोंकी सूजन, सूजाक, श्वाँस, खाँसी, मन्दाग्नि तथा बवासीरमें लाभ करता है।

इसमें विटामिन ए., बी. तथा सी. पाया जाता है। यह मसानेके रोग, पथरी, हृदय-रोग तथा त्वचा रोगमें उपयोगी है।

भोजनसे पूर्व सेवका ऽ। रस पिया जाय तो उससे देहमें बाढ़ी हुई अम्लता नष्ट हो जाती है। यह रस अत्रज्वर यक्ष्माके 'कीटाणुओंका विनाशक है।

यह यकृत, गुर्दा एवं फेफड़ेको शक्तिशाली बनाता है। अंगुष्ठ-सन्धि-वात, पदयकृतमें काम करता है।

इसमें ताँवा, लोहा और मैलिक एसिड भी है।

**नाशपाती**—नाशपाती तथा सेव प्रायः एक ही जातिके हैं। कश्मीरके नाशपातीको नास कहते हैं। यह बड़ा ही मुलायम होता है।

यह धातुवर्धक, मधुर तथा त्रिदोष-नाशक है। स्नायविक खिंचावमें हितकारी है और कब्ज दूर करनेमें सेवसे कम नहीं है।

प्रमेह तथा प्रदरमें भी लाभ करता है। इसमें विटामिन ए. एवं सी. अधिक मात्रामें हैं अतः आँखों और त्वचाके लिये विशेष गुणकारी है।

चर्मरोग, मूत्रावरोध तथा पथरीमें इसका कल्प बहुत काम करता है।

इसी प्रकार कश्मीरमें बब्बूगोसा होता है, यह बहुत ही मुलायम और कोमल फल है। गुण लगभग एकसे ही हैं।

**अमरूद**—सार्वजनिक उपयोगके लिये यह सेवसे किसी प्रकार कम नहीं है। कई तत्त्वोंमें तो सेवसे कहीं आगे है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आयुर्वेदकी दृष्टिसे पचनेमें भारी, वीर्यवर्धक, शुक्रजनक तथा त्रिदोष-नाशक है। यहाँ सेब और अमरूदकी तुलनासे आपको स्पष्ट होगा कि यह कितना उपयोगी है।

| | अमरूद | सेव | अन्तर |
|---|---|---|---|
| पानी | ७६·१ | ८५ | |
| प्रोटीन | १·५ | ०·३ | १·२ अधिक |
| चिकनाई | ०·२ | ०·१ | ०·१ ,, |
| खनिज तत्त्व | ०·८ | ०·३ | ०·५ ,, |
| रेशा | ६·९ | — | ६·९ ,, |
| कार्बोहाइड्रेट | १४·५ | १३·४ | १·१ ,, |
| कैलशियम | ०·०१ | ०·०१ | बराबर |
| फासफोरस | ०·०४ | ०·०२ | ·०२ अधिक |
| लोहा | १·० | १·७ | ·७ कम |
| कैलोरी | ६६ | ५६ | १० अधिक |
| कैरोटीन ए. | ट्रेस | ट्रेस | · |
| विटामिन बी. | | ४० | ४० अधिक |
| विटामिन सी. | २९९ | २ | २९७ ,, |

इस प्रकार अमरूदमें सेबसे प्रोटीन १·२, चिकनाई ०·१, खनिज तत्त्व ०·५, रेशा ६·९, कार्बोहाइड्रेट १·१, फासफोरस ·०२, कैलोरी १०, विटामिन सी. २९७ (यानी १५० गुना है) प्रतिशत अधिक है।

इस प्रकार पोषक तत्त्व, निष्कासक तथा रचनात्मक सभी तत्त्वोंकी दृष्टिसे अमरूद सेबसे आगे है, केवल लोहाकी कमी है। विटामिनकी दृष्टिसे भी बंगाल केमिकलके डा. बी. सी. गुहाके अन्वेषणके अनुसार यह बड़ा समृद्ध फल है।

अमरूदके बीजको लोग बिना चबाये निगल जाते हैं और उसके पोषण तत्त्वोंसे वंचित रहते हैं। अमरूदका बीज बड़ा ही उपयोगी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

एक चिकित्सकने तो इसे हृदय-टॉनिक कहा है। इसमें निम्नांकित तत्त्व पाये जाते हैं।

| | | |
|---|---|---|
| प्रोटीन | १५.२५ प्रतिशत | |
| चिकनाई | १४.३ ,, | |
| श्वेतसार | १३.२५ ,, | |
| शर्करा | ०.१ ,, | इत्यादि |

प्रत्यक्ष है कि पोषणकी दृष्टिसे बीज कितना धनी है, अतः जहाँ भी मिले प्रत्येक व्यक्तिको अमरूद तथा बीजको अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये।

विटामिन बी. तथा सी. अधिक मात्रामें होनेके कारण स्नायविक दुर्बलता तथा स्कर्वीके लिये उपयोगी है और रेशा होनेके कारण पेट भी खूब साफ करता है।

**नारंगी**—स्वादमें अम्ल, पर प्रभावमें क्षार होता है। इसमें फल-शर्करा तथा साइट्रिक एसिड प्रचुर मात्रामें होता है। शर्करासे तो शक्ति मिलती है और साइट्रिक एसिड शरीरके अदर एकत्र यूरिक एसिडको नष्ट कर बाहर निकालता है।

नारंगीके रसको क्षुधावर्धक कहते हैं। भोजनके आधा घंटा पहिले एक प्याला रस लेनेसे भूख खुलकर लगती है। पेटमें उत्पन्न ग्रंथियोंको गलाता तथा गठियामें काम करता है। जोरोंसे हो रही हृदय-धड़कनमें एक प्याला रस देनेसे आराम मिलता है।

आंत्रिक रोग कीटाणुको नष्ट करनेकी इसमें अनुपम शक्ति है।

जिन्हें दूध न पचता हो उन्हें दूधमें चौथाई नारंगीका रस मिलाकर देनेसे वह सुपाच्य हो जाता है।

इसके अन्दरके फुजलासे पेट खूब साफ होता है और ज्वरमें इसका रस देनेसे किसी प्रकारका उपद्रव खड़ा होनेका भय नहीं रहता बल्कि पोषण भी होता रहता है और आंत्रिक कीटाणु भी क्रमशः बदलकर स्वस्थ कीटाणु आ जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसके छिलकेका उबटन भी बहुत उपयोगी होता है और सुखाकर ईंधन जलानेके काममें आ सकता है।

इसके अंदर एक प्रकारका जो तेल होता है वह रोग-कीटाणु-नाशक गुण रखता है अतः मलेरिया आदि ज्वरमें इसकी चाय दी जा सकती है।

**खट्टी नारंगी**—मंदाग्निके लिये अधिक उपयोगी है।

**शंतरा** में नारंगीके गुण तो होते ही हैं साथ ही यह रक्तवर्धक, पौष्टिक तथा कांतिजनक है। इन्फ्ल्युएंजामें यह बहुत ही उपयोगी होता है।

फेफड़ा, हृदयकी दुर्बलता, श्वास तथा खाँसीमें भी लाभ करता है।

हर प्रकारके मानसिक रोगमें यह काम आ सकता है।

बहुतसे लोग केवल शंतरेका रस लेकर फुजला फेंक देते हैं और उसमें स्वास्थ्यके लिये अनेक आवश्यक तत्त्व चले जाते हैं। हाँ, डिब्बोंके रसमें तो नहीं पर तुरत तैयार किये हुए रसमें कैलशियम तथा विटामिन सी. की प्रचुरता है।

"सर्वोत्तम मेडिकल सम्मति है कि सूर्यके सीधे संपर्कमें बढ़ा हुआ ग्लास (शीशे)के नीचेके फल (रस)से अत्यधिक मूल्यवान् है, विशेषकर उपचुल्लिका ग्रंथि, जो कि पोषण एवं विकासपर प्रभाव डालता है को उत्तेजित करनेमें। एक शंतरेके पकनेके लिये एक सालकी धूप चाहिये अतः व्यवहारिक रूपसे सूर्य रश्मियाँ इसमें भरी रहती हैं। शंतरेके मूल्यवान् खाद्य होनेका यह भी एक बड़ा रहस्य है।

अधिकांश भारतीयोंके आहारमें फुजलेके अभावके कारण आँतोंकी मंदता तथा कब्ज होनेके उदाहरण मिलते हैं। शंतरेका छिल्का एवं गूदा आदर्श फुजला है और खानेमें भी बदजायका नहीं होता।

दाँत गिरने एवं पीड़ा तथा पायरिया रोगसे ग्रसित रोगीको पर्याप्त मात्रामें शंतरा खाना चाहिये। बच्चोंके लिये भी इसका बड़ा महत्त्व है। जो दूध नहीं पचा सकते, उन्हें एक पाव दूधके साथ एक शंतरा खाना

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
चाहिये और हर प्रकारके श्वेतसारके साथ शंतरा अथवा इसका रस लेना बंद कर देना चाहिये।

बोतलके दूधपर पलनेवाले बच्चोंका आहार इस प्रकार होना चाहिये, २ भाग गायका दूध, १ भाग पानी तथा एक चायके चम्मच शंतरेका रस प्रत्येक आहारपर २ मासकी आयुसे ही देना चाहिये।

बढ़ते हुए बच्चेको नित्य २ से ६ शंतरा देना चाहिये। किंतु भोजनके साथ नहीं। दूध एवं शंतराका आहार इन बच्चोंके लिये बड़ा स्वास्थ्यप्रद आहार है। शंतराविहीन बच्चोंकी अपेक्षा शंतरायुक्त बच्चों-का वजन डेढ़ गुना बढ़ता है।

**मौसमी**—यह शंतरा-जातिका है। इसमें अपेक्षाकृत अधिक पोषक तत्त्व होता है। साइट्रिक एसिड कम होता है, पर गुणमें प्रायः शंतरेके समान ही है।

**नीबू**—यह कई प्रकारका होता है, पर प्रधानतः कागजी, बिजौरा, जम्हीरी तथा चकोतरा आदि हैं। गुणमें लगभग सभी एक-से हैं, किन्तु कागजी सर्वोत्तम तथा त्रिदोषनाशक है।

नीबूमें विटामिन सी., साइट्रिक एसिड तथा पोटाश अधिक मात्रामें होता है। यह गठिया, स्कर्वी तथा त्वचा-रोगमें लाभकर है। इसके छिलके-में एक प्रकारका तेल होता है, जो त्वचा और मलेरियाके लिये उपयोगी है। इसका पोटाश ओषजनित होनेपर क्षार रह जाता है, जो शरीरको लाभ पहुँचाता है।

दिनमें कमसे कम १-२ नीबू तो अवश्य ही लेना चाहिये। नीबूके अनेकों प्रयोग हैं।

जिन्हें मंदाग्निकी शिकायत हो वे भोजनके आधाघंटा पहिले एक पाव गुनगुने पानीमें आधा नीबू डालकर पीयें। इससे आमाशय साफ हो जायेगा और भूख जग उठेगी।

पेटके कीटाणुओंको नष्ट करता है। इसके छिलकेकी चायसे सूखा रोग ठीक होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
सिरमें लगानेसे रूसी दूर होती है।

त्वचापर मलनेसे त्वचा मुलायम एवं चमकीली बनती है। मालिशके समय तेलमें ¾ रस मिलाना उपयोगी है।

चेचकके दागपर शहद और नीबूका रस बराबर मिलाकर मलनेसे दाग छूटता है। मलकर कमसे कम २-३ घंटा रहने दें, फिर धो डालें। इसके लिये रातका समय उत्तम है।

एक विदेशी विद्वान्ने कहा है "Why is it not weighed with gold" यह सोनेसे क्यों नहीं तौला जाता?

**मीठा नीबू**—यह मौसमी-जातिका है। शीतल, शक्तिदायक तथा पित्तनाशक है। ज्वर उतारनेमें बड़ा महत्त्वपूर्ण स्थान है।

फल-शर्करा प्रचुर मात्रामें होती है।

**माल्टा** भी इसी जातिका फल है। उसमें भी प्रायः यही तत्त्व पाये जाते हैं।

**कच्ची इमली**—अम्ल होती है। भारी, पित्त एवं कफ कारक तथा रक्त दूषित करनेवाली है।

**पक्की इमली** में टारटेरिक एसिड तथा शर्करा होती है। यह एसिड आंत्रिक कीटाणुओंको बदलनेमें बड़ा सहायक होता है।

इसमें लोहा काफी होता है। आध-पाव इमलीसे नित्यका आवश्यक लोहा मिल जाता है। काफी फुजला होनेके कारण पेट भी खूब साफ होता है। विटामिन सी॰ भी पाया जाता है। किशमिशसे २½ गुना और अंजीरसे ८ गुना लोहा, कैलशियम भी बहुत अधिक मात्रामें होता है।

यह भूखवर्धक तथा वात, कफ, कृमिनाशक है।

सुबह दो तोला भिगोई इमली तथा दो तोला गुड़का शर्बत पीनेसे बढ़िया नाश्ता हो जाता है तथा इससे पेट भी खूब साफ होता है।

**आलू बोखारा**—मलरोधक तथा हृदयको शक्ति देनेवाला है। स्वाद खराब हो जानेपर इसकी चटनी उपयोगी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसमें शर्करा तो है ही, किन्तु लोहा अधिक होनेके कारण बवासीर, रक्ताभाव, यकृत दोष तथा फेफड़ेकी खराबीमें काम करता है।

**कटहल**—रोटीके स्थानमें लिया जानेवाला पौष्टिक खाद्य है। इसमें फल-शर्कराकी ही प्रधानता है और खानेमें भी रुचिकर होता है।

आयुर्वेदके अनुसार यह तृप्तिकारक, स्वादिष्ठ, पुष्टिकारक, बलवर्धक तथा शुक्रजनक है।

**कच्चा कटहल**—भारी, गरिष्ठ तथा दुष्पाच्य है, अतः इसकी सब्जी-को रोटीके स्थानमें भले लें, पर सब्जीके स्थानमें नहीं खाना चाहिए।

**कटहलका बीज**—मल बाँधता है तथा मूत्रल है, पर त्रिदोषकारक है। इसीलिये इसके खानेपर दर्द होता है।

**कच्चा बड़हल**—भारी है। आँख, शुक्र तथा अग्निके लिये हानिप्रद है। यह त्रिदोषकारी है।

**पका बड़हल**—यह मीठा-खट्टा होता है। इसका रक्तशोधनमें कोई महत्त्व नहीं है। इसमें कार्बोहाइड्रेट होता है और भूखको कुछ बढ़ाता है।

**तेंदुआ**—कफकारक है। साधारण फल है, पर इसमें लोहा अधिक मात्रामें होता है।

**महुआका फूल**—इसे गरीबोंका किशमिश कहा जाय तो अति-शयोक्ति न होगी, क्योंकि दोनोंमें एक ही प्रकारके तत्त्व पाये जाते हैं। इसके सम्बन्धमें भावप्रकाश निघंटुमें कहा है—

मधूको गुडपुष्पो स्यान्मधुपुष्पो मधुस्रवः।
वानप्रस्थो मधुष्ठीलो.............................॥
मधूकपुष्पं मधुरं शीतलं गुरुबृंहणम्।
बलशुक्रकरं प्रोक्तं वातपित्तादि नाशनम्॥

उपरोक्त श्लोकके अनुसार यह मधुर, शीतल, गुरु, बृंहण, बलकारक और वातपित्त-विकारोंका नाश करनेवाला होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह एक दिलचस्प बात है कि जिस प्रकार यहाँ शराब बनानेके काममें महुआ आता है उसी प्रकार विदेशोंमें अँगूर या दाख शराब बनानेका प्रधान साधन है। इसके गुण भी महुएके फूलके गुणसे मिलते-जुलते हैं जैसे—

द्राक्षा पक्का सरा शीता चक्षुष्य बृंहणी गुरुः।
स्वादु पाक रसा स्वर्या तुरवा सृष्ट-मूत्र-विट्॥
कोष्ठ मारुतकृद् वृष्या कफपुष्टिरुचिप्रदा।
हन्ति तृष्णाज्वरश्वासवात वातास्र कामलाः॥
कृच्छास्र पित्तसम्मोह, दाहशोषमदात्ययान्।

अर्थात् पकी हुई द्राक्षा दस्तावर, शीतल, नेत्रोंको हितकारी, बृंहण, भारी पाक और रसमें स्वादु, स्वरवर्द्धक, कसैली, मल-मूत्रका विसर्जन करनेवाली, कोष्ठ (कोठे) में वायु करनेवाली, वीर्यवर्धक, कफ, पुष्टि और रुचि बढ़ानेवाली, तृष्णा, ज्वर, श्वास, वातरक्त, कामला, कृच्छ, रक्तपित्त, सम्मोह, दाह, शोष तथा मदात्ययको दूर करनेवाली है।

पाठक देखेंगे कि महुएके फूल तथा दाख, दोनोंका प्रधान गुण शीतलता एवं बलवर्द्धकता ही है। अब आप रासायनिक विश्लेषण देखें।

| | मुनक्का | महुआ (सूखा) | महुआ (कच्चा) |
|---|---|---|---|
| जलांश | १२·५ | १९·३० | ७२·३२ |
| प्रोटीन | २·०० | ५·०० | १·२५ |
| चिकनाई | ०·२ | ०.१९ | ०·२९ |
| खनिज तत्त्व | २·० | २·५३ | ०·७० |
| कार्बोज | ७७·३ | ७०·९५ | २४·७६ |
| रेशे | | २·०३ | ०·६२ |
| कैलशियम | ०·१० | ०·११७ | ०·०२६ |
| फासफोरस | ०·८० | ०·१२७ | ०·०३१ |

सूखे महुएमें मुनक्केकी अपेक्षा प्रोटीन, खनिज लवण और रेशे अधिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
हैं। कैल्शियमकी मात्रा भी अधिक है। यह सब देखते हुए महुएको अबतक उचित स्थान नहीं दिया गया। हाँ, गरीब लोग जाड़ेमें इसका उपयोग करके काफी स्वस्थ रहते हैं।

महुआके प्रति लोगोंमें यह भ्रम है कि यह गरम होता है। हाँ, यह अपने शर्करा-प्रधान गुणके कारण तत्काल गरमी प्रदान करता है और यही काम किशमिश, शहद और गुड़ आदि मीठी चीजें भी करती हैं। इसीलिये इन सबका उपयोग जाड़ेमें अधिक होता है।

**महुआका फल**—भारी होता है। इसमें शर्करा होती है। पोषक गुण है, पर शोधक नहीं। कच्चे फलकी सब्जी भी अच्छी होती है।

**पीलू**—रुचिकारी, वीर्यवर्द्धक, मधुर, पित्तनाशक तथा दीपन है। साधारण कोटिका है।

**कैथा**—भारी होता है। इसका अधिक सेवन नहीं करना चाहिये। चटनीके रूपमें इस्तेमाल करना चाहिये।

आयुर्वेदके अनुसार यह त्रिदोषनाशक, भारी, ग्राही और विष-नाशक है। रासायनिक दृष्टिकोणसे भी इसमें कैल्शियम ·१३, फासफोरस ०·११ प्रतिशत और लोहा ०·६ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम है।

इस प्रकार इसमें सेव, शन्तरा, आम तथा केला आदिसे कई गुना अधिक कैलशियम और फासफोरस है। दक्षिणभारतमें इसकी चटनी खानेका बहुत रिवाज है।

**कमरख**—यह पित्तकारक तथा अम्ल है, अतः इसका सेवन कमसे कम करना चाहिये।

**कमरख पका**—मधुर, रुचिवर्धक तथा पुष्टिकारक है, अतः भोजनके पहिले चटनीके रूपमें इस्तेमाल करना चाहिये।

**हारफारेवड़ी**—खानेमें रुचिकारक, कफपित्त-नाशक, पर वातवर्धक है। इसे थोड़ी मात्रामें चटनीके रूपमें खाना चाहिये।

**पानी आमला (पनियाला)**—खानेमें मधुर तथा वात, पित्त एवं


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कफहारी है। त्रिदोषनाशक है। इसमें शर्करा होती है और लोहा भी पर्याप्त मात्रामें है। यह काफी मात्रामें खाया जा सकता है।

**करौंदा कच्चा**—खट्टा, भारी, गरम, रक्त-पित्त तथा कफकारक है और अम्ल है। अतः चटनीके रूपमें थोड़ा इस्तेमाल करें।

**करौंदा पका**—मधुर एवं रुचिकारी है; पर इसे भी चटनीकी ही तरह खाना चाहिये।

**करौंदा सूखा**—इसमें सब गुण पक्के होते हैं। प्रायः सभी खाद्योंसे अधिक लोहा और पर्याप्त मात्रामें कैलशियम होता है। ४ तोलेमें पर्याप्त लोहा प्राप्त हो जाता है। इसमें—

लोहा ३९.१ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम कैलशियम ०.१६ प्रतिशत होता है। यदि यह अम्ल न होता तो अमूल्य फल होता, फिर भी थोड़ी मात्रामें ही बहुत हदतक आवश्यकताओंकी पूर्ति करता है।

**बेर**—यों तो इसकी कई किस्में हैं पर मुख्यतः दो हैं—

**१. झरबेरी**—यह अधिकतर ऊसरमें होती है और इसके दाने छोटे-छोटे होते हैं। पकी झरबेर मधुर, अम्ल, कफनाशक, वातविकार-निवारक, पथ्य, दीपन, पाचक, रुचिकारक और किंचित् रक्तपित्तको कुपित करती है। इसमें शर्करा पर्याप्त मात्रामें होती है और लोहा भी।

कई देशोंमें तो इसे सुखाकर रख लेते हैं और जाड़ेके दिनोंमें इसकी रोटी बनाकर खाते हैं।

फल ही नहीं, इसकी गुठली भी मधुर, कसैली, शुक्रजनक, बलवर्धक, वीर्यवर्धक तथा खाँसी, श्वास, तृष्णा, वात, वमन, दाह और पित्तको दूर करता है। इसी प्रकार पत्तीसे भी ज्वर एवं दाह दूर होता है।

**बड़ा बेर पका**—शीतल, कफकारक, भारी, शुक्रजनक, पुष्टिकारक, तथा पित्त, दाह, रुधिरविकार, क्षय और तृषा-निवारक है। इसमें विटामिन सी. पर्याप्त मात्रामें होता है। यह भरपेट खाया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नोट—सब प्रकारके सूखे बेर—भेदक, अग्निजनक, हल्का, तथा तृषा, क्लम और रुधिर-दोषको दूर करते हैं।

**खिरनी**—मीठी, भारी, तृप्तिकारक तथा मोटापा लानेवाली है, क्योंकि इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रामें होता है। पकी खिरनी इच्छा-नुसार खाई जा सकती है।

**शरीफा**—प्रकृतिमें मृदुता लाता है, उन्मादमें लाभ करता है, वीर्यो-त्पादक तथा पुरुषत्ववर्द्धक है, पौष्टिक, हृद्य तथा पित्तनाशक है।

इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक मात्रामें है तथा लोहा भी पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है। गठियाके रोगियोंको यह बहुत लाभ करता है।

इसके छाल, बीज, मूल पीसकर सिर मलनेसे जूयें नष्ट हो जाती हैं।

**अनन्नास**—सिंगापुर तथा मलायामें प्रचुर मात्रामें पाया जाता है और भारतवर्षमें भी कुछ भागोंमें पाया जाता है।

कच्चा अनन्नास कफ, पित्तकारक तथा अम्ल है।

पक्का अनन्नास स्वादिष्ठ होता है। यह रक्त तथा आतप-विकारको दूर करता है। क्षुधावर्द्धक है और रक्तविकार तथा गठिया रोगमें बहुत काम करता है। इसमें विटामिन ए. और सी. प्रचुर मात्रामें होता है।

इसमें ईख-शर्कराकी मात्रा होनेके कारण एक बारमें एक पावसे अधिक रस नहीं लेना चाहिये, वरना आँतोंमें जलन, उफान उत्पन्नकर दस्त पतला होने लगता है। यह तीव्र सारक है।

**अंजीर**—इसमें फल-शर्करा और लोहा तथा फुजला पर्याप्त मात्रामें होता है और इसके बीज रेचक होनेके कारण कब्जनाशक हैं।

रक्ताभाव, बवासीर रक्तपित्त आदिमें बड़ा उपयोगी है।

**फालसा**—मधुर, रुचिकारक, शुक्रजनक, पित्तनाशक तथा हृदयके लिये हितकारी है। शीतल होनेके कारण ग्रीष्म ऋतुमें इसकी ठंडाई बनाकर पी जाती है।

सूजाक एवं उपदंशके लिये बहुत उपयोगी है। इसे भी इच्छानुसार खाया जा सकता है। आमाशय, हृदय एवं यकृतके लिये उपयोगी है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**शहतूत पका**—शीतल होता है, रक्त-शोधक है और पित्तको शांत करता है। इसमें फल-शर्करा होती है। आँतोंके जलन आदिमें काम करता है।

**पपीता**—इसमें पेट साफ करनेका गुण होता है और आँख, त्वचा, यकृत तथा प्लीहाके लिये बड़ा उपयोगी है। इसमें विटामिन ए. एवं सी. अधिक तथा बी. कम मात्रामें होता है। वायुरोगवालोंके लिये बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

इसमें पप्सिन होनेके कारण यह प्रोटीनको पचानेके लिये सहायक होता है। कच्चे पपीतेकी सब्जी कब्ज-नाशक है।

यकृत, प्लीहाके रोगमें कचा पपीता बहुत काम करता है।

**लसोड़ा**—इसका फल शीतल तथा पित्त शांत करनेवाला होता है। खाँसीमें लसोड़ाकी सब्जी बहुत लाभकर होती है।

**जामुन**—स्वादिष्ठ, शीतल तथा पित्तनाशक है, पर रूखी होती है।

हृदय, यकृत, प्लीहा, मस्तिष्क तथा क्लोन ग्रन्थिके रोगमें काम करती है।

मधुमेहके रोगीको जामुनका कल्प उपयोगी होता है। जामुन न मिलनेपर गुठली भी लाभ करती है। इसके अतिरिक्त वीर्यवर्द्धक, प्रमेह-नाशक तथा कंठशोधक है।

दूध-दहीके साथ इसका मेल नहीं है।

छोटी जामुनके भी गुण करीब-करीब उसी तरह होते हैं, पर रोगोंमें यही अधिक उपयोगी होती है।

**गुलाब जामुन**—इसमें बड़ी ही मधुर गंध होती है और साथ ही प्रचुर मात्रामें फल-शर्करा होती है।

पौष्टिक और शीतल है। अन्य फलोंकी भाँति इसे भी भरपेट खाया जा सकता है।

**पीपलका पका फल**—पीपलके वृक्षको भगवान्ने सर्वोच्च बताया है। इसके फलमें उत्तम गुण आना स्वाभाविक है। यह शीतल तथा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हृदयके लिये हितकारी और पित्त, दाह, वमन, शोथ तथा अरुचिको दूर करता है।

यह बड़ा ही पौष्टिक तथा वीर्यवर्धक है। इसकी रोटी भी बनाकर खाई जाती है। इसके बीजमें रेचक गुण है।

लोहा अधिक मात्रामें होनेके कारण यह रक्ताभाव, यकृत, तथा स्वप्नदोषमें उपयोगी होता है।

**बरगद (वट)**—इसका फल पीपलसे कुछ न्यून गुणका होता है पर है उसी श्रेणीका।

**गूलर**—कच्चीकी सब्जी कब्ज, प्रदर एवं पेचिस रोगको दूर करता है। प्रदर रोगमें २ सेर पानीमें एक पाव गूलर उबालकर डूस देनेसे लाभ करता है।

**पका गूलर**—इसके गुण प्रायः अंजीरकी ही तरह हैं। यह गरीबोंका अंजीर कहा जाता है।

शुष्क खाँसी, छातीकी पीड़ा, तिल्ली, वृक्क तथा मुँहमें रुधिर आनेमें लाभ करता है।

जिनके पेटमें क्रिमि हों उन्हें नहीं खाना चाहिये। यह भरपेट खाया जा सकता है।

**लीची**—वात-पित्त-नाशक, पर कफवर्द्धक है और रक्तशोधक भी। इसमें कार्बोहाइड्रेटकी प्रधानता है। रोटीकी जगह भरपेट खाया जा सकता है।

**लुकाट**—गरम होता है। फलकी तरह खाना चाहिये, पर जिन्हें गरमीकी शिकायत हो उन्हें नहीं खाना चाहिये।

**चीकू**—बड़ा ही स्वादिष्ठ होता है और शर्करा प्रचुर मात्रामें होती है। भरपेट खाया जा सकता है।

**मकोय (लाल-पीली)**—इसमें साइट्रिक एसिड तथा विटामिन सी. होता है। यह रक्तशोधक है तथा सूजन, बवासीरपर काम करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**मकोय (काली)**—शीतल होनेके कारण वीर्य-दोषमें बहुत उपयोगी है।

**रसभरी**—खटमीठी तथा गरम होती है। यकृत रोग, कब्ज, तथा प्लीहा रोगको दूर करता है। बीज रेचक होता है।

इसमें भी विटामिन सी. तथा साइट्रिक एसिड और शर्करा होती है। यह न मिलनेपर नीबू, शंतराका भी काम दे सकती है।

**कसेरू**—पचनेमें भारी, पर प्रभाव शीतल होता है, घेघारोग, बालोंके रोग तथा रक्त-पित्तमें अधिक उपयोगी है।

माताओंको खिलानेसे उनका दूध बढ़ता है।

**गोदनी**—रक्त-विकारको दूर करता है।

**बेल**—इसकी प्रशंसासे आयुर्वेद ग्रन्थ भरपूर है। इसमें कार्बोहाइड्रेट-की प्रधानता है। रोटीकी जगह खाया जा सकता है। इसीलिये तो शिवने बेलको ही अपना प्रिय आहार बनाया था। इसकी पत्ती भी अनेक रोगोंमें उपयोगी है। यह निष्कासनका काम करती है।

इसकी एक विशेषता यह है कि यह पतले दस्तको बाँधता और कड़ेको ढीला करके आराम पहुँचाता है।

इसका शर्बत पिया जाता है। नित्य दो तोला बेलका गूदा खाते रहनेसे कब्ज निश्चय ही दूर होता है।

बेल आमाशय, हृदय एवं यकृतके लिये बलप्रद है, और आँव-पेचिसमें रामबाणका काम करता है।

५ बेलकी पत्ती नित्य लेनेसे मधुमेहमें लाभ होता है।

कच्चा बेल भी भूनकर इस्तेमाल किया जा सकता है। यह भी लाभमें उससे कम नहीं है और इससे पेट भी भारी नहीं होता।

बेलमें शर्करा १६·२ प्रतिशत, ·७ प्रतिशत प्रोटीन, ·७ प्रतिशत चिकनाई एवं प्रति सौ ग्राममें ७·६ मिलीग्राम विटामिन सी. होता है।

बेलके गूदेमें ९ प्रतिशत और छिल्केमें २० प्रतिशत टैनिक रहता है।

बड़े-बड़े भारतीय एवं विदेशी चिकित्सकोंने भी इसकी प्रशंसा की

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है। योरोपीय डाक्टरोंने इसे अर्कके रूपमें इस्तेमाल करनेकी सिफारिश की है। होमियोपैथीमें भी दवाके रूपमें दी जाती है।

**कमलगट्टा**—बड़ा ही हल्का होता है। इसके लावा मखानाको पथ्यके रूपमें दिया जाता है।

बालोंके रोग, घेघा, एवं चुल्लिकाग्रन्थिके रोगमें उपयोगी सिद्ध होता है।

---

—१६—

## द्वितीय श्रेणीके गुण

ताजी हरी सब्जियाँ संपूर्ण आहारका ३० प्रतिशत होना चाहिये। इससे विटामिन तथा प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रामें मिलता है।

हमारे शरीरके लिये अन्य पोषक तत्त्वोंके साथ-साथ शरीर-शोधनके लिये प्राकृतिक लवण, विटामिन तथा क्षार-तत्त्वकी आवश्यकता होती है, जिसकी सब्जीमें प्रचुरता है। इसके अलावा फुजला और थोड़ी मात्रामें उच्च कोटिका श्वेतसार तथा शर्करा भी मिलती है।

**सब्जीके प्रकार**—यों तो आयुर्वेदके अनुसार सब्जीके पत्र, पुष्प, फल, कंद एवं संस्वेदज इनमें क्रमानुसार एक-दूसरेसे भारी होता है। किन्तु वास्तवमें विटामिन तथा प्राकृतिक लवणके अनुसार सब्जीको पत्र, पुष्प, फलके रूपमें ही मानना चाहिये और कंद एवं संस्वेदजको श्वेतसारकी श्रेणीमें रखना चाहिये।

पत्तीदार सब्जियोंमें क्लोरोफिल, जो रक्त कण हेमोग्लोबिनका आहार है, पाया जाता है। इससे रक्तमें तेजी आती है। इसके अलावा लोहा, विटामिन सी. प्रचुर मात्रामें होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बहुत-सी सब्जियाँ फलके रूपमें इस्तेमाल की जाती हैं, जैसे टमाटर, खीरा, ककड़ी आदि।

प्रचलनमें तो आलूको भी लोग सब्जी मानते हैं, पर वास्तवमें यह सब्जी नहीं, रोटीके बदले खाई जानेवाली चीज कंद है, यों तो सब्जीका अर्थ ही होता है सब्ज (हरा) रंगका।

**सब्जी खायें कैसे**—साधारणतः सब्जी कच्ची, उबालकर, भाप द्वारा पकाकर, तलकर, तथा भूनकर खाई जाती है। कच्ची, उबालकर तथा भापसे पकाकर खाना तो ठीक है, पर तल लेनेपर उसके सारे तत्त्व नष्ट होकर सारकके बदले गरिष्ठ एवं कब्जकारक हो जाते हैं।

**कच्ची**—सब्जी खानेकी प्रथाकी जितनी महिमा गाई जाय, कम है। न तो उसका कोई तत्त्व ही नष्ट होता है और न स्वादमें ही अन्तर होता है। किसान ऋतुके अनुसार कच्ची सब्जी खाकर कितने स्वस्थ रहते हैं। इसका कारण उन सभी आवश्यक तत्त्वोंका मिल जाना है।

कच्ची सब्जीका सलाद बनाकर खाया जाता है। यह देखनेमें बड़ा ही आकर्षक तथा स्वादिष्ठ होता है। इसकी चर्चा सलाद प्रकरणमें की जायेगी।

**भापसे पकाना**—कच्चीके बाद भाप द्वारा पकाई सब्जियोंका नम्बर आता है। इसके बहुत कम तत्त्व नष्ट होते हैं और खानेमें भी स्वादिष्ठ होता है। परवलको भापसे पकाकर खाइये तो वह रसगुल्लेसे कम स्वादिष्ठ नहीं होता। इसी प्रकार अन्य सब्जियाँ भी भाप देनेपर स्वादिष्ठ होती हैं।

**भाप देनेकी विधि**—यों तो इस क्रियाके लिये कुकर आदि बर्तन ईजाद हुए हैं, पर देहातमें जिस तरह बफौरी अथवा चावलका फरा बनाया जाता है, बनायें। एक हंडी, बटुली, टोपिया अथवा पतीलीमें आधा अथवा तीन भाग पानी भरकर उसके मुँहपर अथवा हो सके तो पानीसे कुछ ऊपर, थोड़ी-थोड़ी दूरपर पतली-पतली लकड़ियाँ बिछाकर उसपर सब्जी रखकर किसी बर्तनसे ढक दें और आगपर रख दें और यह २५-३० मिनटमें ही तैयार हो जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिनके यहाँ टिफिन कैरीयर अथवा उस प्रकारके डब्बे हों वह उसीके अनुसार एक ढक्कनदार डब्बा बनवा लें और एक इंच ऊँचा और अन्दर आने लायक परिधिकी लोहेकी चूड़ी बनवा लें। हाँ, स्मरण रहे कि डब्बेसे चूड़ी आधीसे एक इंचतक छूटी रहे। उस चूड़ीको डब्बेके अन्दर रखकर उसकी ऊँचाईतक पानी भर दें और उन डब्बोंमें सब्जियाँ तथा अन्य खाद्य रखकर ऊपरसे ढक्कन बन्द करके आगपर रख दें। इस प्रकार एक घंटेमें केवल सब्जी ही नहीं, चावल, दाल तथा पावरोटी भी तैयार हो सकती है। जिस घरमें बटुली एवं टिफिन कैरीयर आदिकी सुविधा न हो, वह कड़ाहीसे काम चला सकते हैं, विधि सारी बटुलीकी ही होगी।

**उबालनेकी विधि**—हरी सब्जियाँ प्रायः उबालकर ही बनाई जाती हैं, परन्तु उबालनेका ढंग दोषपूर्ण है। लोग उबालनेके पहिले सब्जीके छिलके, जो विटामिन तथा प्राकृतिक लवणके भण्डार हैं, अलग कर देते हैं और उबालते-उबालते उसका पानी इतना जला देते हैं कि रहा-सहा अंश भी समाप्त हो जाता है। जिनके छिलके बहुत सख्त न हों उन्हें न तो उतारें और न उसके पानीको ही जलायें; खुले नहीं, ढके बर्तनमें पकाना चाहिये। यदि सब्जीका पानी पीनेमें अच्छा न हो तो उसमें नीबू निचोड़कर पी लें अथवा आटा गूँथ लें या चावल-दालमें डाल लें।

**तलना**—सबसे गरिष्ठ होनेके कारण ही सबसे अधिक हानिकारक है। सब्जीको तल लेनेपर उसके तत्त्व नष्ट हो जाते हैं और वह बहुत अंशोंमें कोयला रह जाती है। उसपर चिकनाई चढ़ जानेसे पाचक रस अंदर प्रवेश नहीं कर पाता और यदि सब्जीपर चावल अथवा बेसनका पीठा देकर तला गया तो वह और भी दुष्पाच्य हो जाता है।

**भूनना**—आलू तथा अन्य कन्द तथा कुछ सब्जियाँ भूनकर भी खानेकी प्रथा है। सदा हलके मधुर आँचमें भूनना चाहिये वरना इसके तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। अच्छा तो यह हो कि उसपर मिट्टी लपेटकर भूनिये तो वह बहुत ही सुपाच्य एवं स्वादिष्ट होगा। कंडेकी आँच अच्छी होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बालूमें भी भूना जा सकता है, पर जलप्रधान सब्जीको इसमें नहीं भूनना चाहिये वरना उसमें बालूके कण लिपट जाते हैं। इसमें कन्दकी भुनाई बहुत अच्छी होती है।

तवे अथवा किसी बर्तनपर सब्जी रखकर ऊपरसे किसी बर्तनसे ढक दें और आँच धीमी कर दें तो पकनेपर वह बड़ा स्वादिष्ट हो जाता है।

**सब्जीका रस**—उपवासकालमें लेनेसे पुराना मल ढीला होकर निकल आता है। भोजनके पहले पके टमाटर, तरोई, पालक अथवा किसी हरी सब्जीके एक प्याले रसमें आधा नीबू डालकर लेनेसे भूख खुल जाती है एवं भोजनमें रुचि बढ़ती है, इसीको क्षुधावर्धक रस भी कहते हैं। इससे पुरानेसे पुराना ज्वर भी दूर होता है। इस कार्यके लिए तरोईके छिलकेका रस (soup) बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है। इसी प्रकार रसके बदले यूष भी लिया जा सकता है।

**सब्जी और मसाला**—यदि आप वास्तवमें सब्जीका वास्तविक आनन्द लेना चाहते हैं तो उसमें किसी प्रकारका मसाला न मिलायें। इससे उसका प्राकृतिक गुण एवं स्वाद नष्ट हो जाता है। यदि आप मसाला यकाएक छोड़नेमें असमर्थ हैं तो हरी अथवा सूखी धनिया, जीरा, हल्की हल्दी तथा नमक डाल सकते हैं। मसालोंके सम्बन्धमें विशेष जानकारी आगे मिलेगी।

**सब्जी और कब्ज**—सब्जियोंमें फुजला अच्छे प्रकारका तथा प्रचुर मात्रामें होता है, अतः कब्ज दूर करनेके लिये सब्जियोंका सेवन अवश्य करें।

**सब्जी कब नहीं**—यों तो प्रत्येक अवस्थामें सब्जी ली जा सकती है, पर कुछ विशेष अवस्थाओंमें नहीं लेनी चाहिये। पतले दस्त, आवँ, पाचन-प्रणालीमें किसी प्रकार जख्म हो तो सब्जी न लेनी चाहिये। ऐसी अवस्थामें फुजलेसे उत्तेजित होनेका भय रहता है। हाँ, अवस्था देखते हुए छिलका उतारकर अथवा कोमल सब्जी दी जा सकती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रत्येक सब्जीके अलग-अलग गुणके सम्बन्धमें भी जान लेना आवश्यक है।

**पत्र (पत्तीदार)**—सब्जीमें पेट साफ करने एवं विटामिन प्रदान करनेकी अनुपम शक्ति है।

**बथुआ**—जठराग्नि बढ़ानेवाला, पित्तनाशक, नेत्रोंके लिये हितकारी, मल मूत्र लानेवाला, है। मोटापा घटानेके साथ ही कफ दूर करता है। क्षार तथा सारक है। कोष्ठशोधन गुणके कारण ही इसका पारसी भाषामें जारोब सेदा (आमाशयका झाड़ू) कहते हैं।

आयुर्वेदके अनुसार यह त्रिदोष-नाशक है तथा प्रमेह और मूत्रकृच्छमें उपयोगी है।

यह लाल और हरा होता है, पर गुण दोनोंके प्रायः एक-से हैं।

बथुआकी सब्जी, रायता तथा आलूकी भाँति इसकी टिकिया बनाकर खाते हैं। इसके अलावा इसके रससे बनी रोटी अथवा इसकी उबली पत्तियोंके साथ आटा गूँथकर पकानेसे बड़ा स्वादिष्ठ होता है।

दालमें डालकर सगपहिता बनाते हैं। रोगीको इसका पथ्य भी दिया जाता है।

इसमें कैलशियम अधिक मात्रामें होता है। यह यकृत एवं प्लीहाको शक्तिशाली बनाता है।

**कुल्फा (नोनिया)**—बथुआसे कुछ भारी होता है। इसमें लोहा अधिक होनेके कारण बवासीरमें उपयोगी है। मन्दाग्नि तथा कब्ज-नाशक है।

आँखोंके लिये उपयोगी है। प्रमेह तथा पेटके गुल्मको मिटाता है और श्वास रोगमें भी उपयोगी सिद्ध हुआ है। छोटे पत्तोंके कुल्फेका रस जीर्णज्वर, चर्मरोग तथा सूजन आदिको दूर कहता है।

**मरसा**—यह दो प्रकारका होता है—हरा तथा लाल। यह शीतल, पित्तनाशक तथा वात-कफको बढ़ाता है। सारक है।

**लाल मरसा**—मोटापा दूर करता है तथा त्रिदोष-नाशक है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**चौलाई**—इसमें लोहा तथा विटामिन ए. पर्याप्त मात्रामें होनेके कारण रक्तविकार, नेत्र रोगके लिये उपयोगी है। पित्त एवं कफ-नाश करता है और मल-मूत्र-निःसारक भी है। सूजनमें इसका रस बड़ा लाभ करता है।

प्रदर रोगमें इसकी सब्जी, रस तथा इसके काथका जूस बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। रक्ताभावमें भी लाभ करता है। चौलाईमें कैलशियम पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है। काँटेदार चौलाईमें अधिक होता है। १ औंस लाल चौलाईमें विटामिन ए. २५०० से ११००० अं० इ० तक और लोहा भी १०० ग्राममें २२·९ मिलीग्रामतक होता है यानी ३ औंस चौलाई आवश्यक लोहाकी पूर्ति करता है।

**लेसुआ**—आयुर्वेदके मतसे यह त्रिदोष-नाशक है। पचनेमें हल्का तथा पित्त और श्लेष्माको नाश करता है। खानेमें भी स्वादिष्ठ होता है। इसे लहसुनके साथ खाना चाहिये वरना वायु उत्पन्न करता है।

**पोई**—यह गरम होता है। इससे गहरी नींद आती है। पेट अच्छी तरह साफ करता है। खानेमें भी स्वादिष्ठ होता है। कफ प्रकृतिवालोंको नहीं खाना चाहिये।

**चकवड़ (पमार)**—इसमें लोहा तथा विटामिन ए. पर्याप्त मात्रामें होनेके कारण रक्ताभाव, रक्तविकार तथा नेत्र और त्वचा रोगके लिये उपयोगी है। पेट साफ करता है एवं गुल्म रोगको मिटाता है। रतौंधीके लिये रामबाण है। रतौंधी तथा रक्ताभावके रोगीको इसकी सब्जी खिलाकर लाभ पहुँचाया गया है। जो लोग घीके बदले तेल खाते हों उन्हें इसका शाक अवश्य इस्तेमाल करना चाहिये, क्योंकि तेलमें विटामिन ए. का अभाव है, अतः तेल खानेवालोंको नेत्र रोग हो सकता है।

**नारी**—सारक होनेसे कब्जके लिए बड़ा उपयोगी है। खानेमें रुचिकारक तथा कफ एवं शोथ-नाशक है। इसमें लोहा तथा आयोडीन होनेके कारण यह बुद्धिवर्द्धक है और चुल्लिका ग्रन्थिकी गतिको ठीककर सारे शरीरमें वीर्य-संचालन करता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
इसके सेवनसे बाल काले एवं लम्बे होते हैं। वेघा तथा रक्ताभावमें भी उपयोगी है।

अफीमके विषको दूर करनेके लिये इसके पत्तोंका रस उपयोगी है।

**पथरचटा (पुनर्नवा)** में लोहा अधिक होनेके कारण यकृत, प्लीहा, रक्ताभाव तथा जलोदर रोगमें बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। देहातमें सैकड़ों निर्धन प्लीहा तथा यकृतसे पीड़ित रोगी इसकी सब्जीसे ठीक हुए हैं। पेट साफ करनेके साथ ही यह मूत्रल भी है।

**शुशुना (चौपतिया)**—प्रायः जलके किनारे अथवा नम स्थानमें होता है। इसमें लोहा तथा आयोडीन प्रचुर मात्रामें पाया जाता है।

यह बुद्धिवर्द्धकके साथ ही ज्वर, श्वास, प्रमेह तथा रक्तविकारमें काम करता है। आयुर्वेदके अनुसार यह त्रिदोष-नाशक है।

पूर्वी जिलोंके गाँवोंमें लोग इसकी सब्जी खूब इस्तेमाल करते हैं। यह प्रायः जाड़ेके दिनोंमें होता है।

**मूलीकी पत्ती**—रुचिकारी, हल्का, गरम तथा पाचक है। इसमें लोहा पर्याप्त मात्रामें होता है।

यकृत, प्लीहा, बवासीर तथा रक्ताभावमें बहुत उपयोगी है।

यदि पीलिया रोगमें दिनभरमें इसका आधसेर रस और एक छटाँक नीबूका रस २-२ औंसकी मात्रामें दिया जाय तो आशातीत लाभ होता है।

**सोया**—मधुर तथा गरम होता है। गुल्म रोगको नाश करता है तथा वायु रोगमें हितकारी है। क्षुधावर्द्धकके साथ ही पेट-दर्दमें भी लाभ करता है।

अनिद्राके रोगीको इसकी सब्जी अवश्य ही खानी चाहिये और सोते समय गर्दनके नीचे बाँधकर सोनेसे भी नींद आती है।

प्रोफेसर एरनाल्ड एहरिटने सोयाको श्लेमाजन्य रोग निवारणके लिए बड़ा महत्त्वपूर्ण बताया है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh

योनि-शूल, नेत्र-रोग, व्रण तथा कृमि-नाशक है। क्षुधावर्द्धक, बुद्धि-वर्द्धक तथा कब्ज-नाशक है।

इसमें लोहा तथा कैलशियम काफी मात्रामें होता है।

**मेथीकी पत्ती**—खानेमें कड़ुवी होती है। वात-नाशक रुचिवर्द्धक तथा पित्तवर्द्धक है।

इसमें एक औंसमें विटामिन ए. ३९०० अं० इ० तथा लोहा १०० ग्राममें १६'९ मिलीग्राम होता है। इस प्रकार केवल आध पाव मेथीके शाकसे दोनोंकी पूर्ति होती है।

नेत्र-रोग, फेफड़ा-रोग एवं रक्त-विकारमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है।

पेटकी बढ़ी हुई वायुको शान्त करता है और इससे भी नींद आती है।

**राईके पत्तोंका** शाक खानेमें चरपरा, गरम तथा अग्निदीपक है। वात, कफ तथा कृमिको दूर करता है।

**सरसोंके पत्तोंका** शाक अत्यन्त गरम होता है तथा खानेमें चरपरा तथा स्वादिष्ठ होता है। इसमें भी लोहा पर्याप्त मात्रामें होता है। पर जिन्हें पित्त अथवा रक्त-पित्तका रोग हो उन्हें नहीं खाना चाहिये वरना रोग बढ़नेकी सम्भावना रहती है।

**सहिजनके पत्तोंका** शाक चरपरा तथा गरम होता है, अग्नि-वर्द्धक, कृमिनाशक, पेट-शूल तथा खाँसीको दूर करती है।

इसमें विटामिन ए. तथा कैलशियम प्रचुर मात्रामें होनेके कारण यह नेत्र-रोगमें उपयोगी है।

**कसौंदीके पत्तोंका** शाक लोहासे भरपूर होता है। इससे बवासीर, कफ, वात तथा खाँसी दूर होती है। यह वीर्य-वर्द्धकके साथ ही रतौंधी भी दूर करता है। इसके प्रायः सभी गुण चकवड़के समान हैं। इसके सम्बन्धमें कहा गया है—

पात कसौंदी विप हरे, जड़ से साँप डराय।
फूल रतौंधी हरत है··· ··· ···॥

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गोभीके पत्तोंका शाक प्रमेह-नाशक है, क्योंकि इसमें कैल-शियमकी मात्रा अधिक है। रक्त-रोग तथा ज्वरनाशक है, मूत्रल भी है।

परवलके पत्तोंका शाक पित्तनाशक, वीर्यवर्द्धक, गरम तथा ज्वर, खाँसी तथा कृमि-रोगोंमें बड़ा हितकारी है।

गिलोयके पत्तोंका शाक अग्निदीपक, त्रिदोषनाशक, बल-वर्द्धक तथा दाह, प्रमेह, वातरक्त, कामला, कोढ़, पाण्डु रोग तथा सब प्रकारके ज्वरको दूर करता है।

पित्त पापड़ेका शाक रक्त-पित्त, ज्वर, कफ, तृष्णा तथा दाहको दूर करता है।

सेहुँड़के पत्तोंका शाक तीक्ष्ण, दीपन, रोचक, रक्त-गुल्म, शूल, सूजन तथा उदर-रोगको दूर करता है।

अजवाइनके पत्तोंका शाक क्षुधा-वर्द्धक तथा वात, कफ-नाशक है। इसमें कैलशियम तथा विटामिन ए. प्रचुर मात्रामें होता है।

विटामिन ए. १ औंसमें ५७६० से ७४७० अं० इ० होता है। और कैलशियम ·२३ प्रतिशत होता है। यह आँख, खाँसी तथा फेफड़ेके लिये उपयोगी है।

गूमाके पत्तोंका शाक मंदाग्नि तथा जीर्णज्वरको दूर करनेमें रामबाणका काम करता है। इसमें लोहा प्रचुर मात्रामें होनेके कारण सूजन तथा कामला रोगमें काम करता है।

देहातमें तो अनेकों अपने ज्वर तथा खाँसीको इसी शाकसे दूर करते हैं।

चनेकी पत्तीमें लोहा, कैलशियम तथा फासफोरस प्रचुर मात्रामें होता है। सूखे शाकको पानीमें भिगोकर देनेसे लू दूर होता है। इसमें—

कैलशियम—०·३१ प्रतिशत
फासफोरस—०·२१ ,,
लोहा—२८·३ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राममें।
विटामिन ए. ६७०० अं० रा० इ० प्रति औंस।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अतः स्पष्ट है कि यह यकृत, फेफड़ा, अस्थिशोष, प्लीहा एवं नेत्र-रोगके लिये उपयोगी है। एक छटाँक चनेके शाकसे पर्याप्त लोहा एवं विटामिन ए. प्राप्त हो जाता है।

नित्य चनेकी ताजी हरी पत्ती खानेसे पायरिया रोगमें लाभ होता है।

**मटरकी पत्ती**—सारक है। पचनेमें हलका तथा त्रिदोष-नाशक है, पर अधिक नहीं खाना चाहिये, इससे वायु बन सकती है।

**शलजमकी पत्ती**—सारक है। लोहा अधिक होनेसे रक्ताभाव, यकृत-दोष तथा रक्त-रोगके लिये उपयोगी है।

**गाजरकी पत्ती**—इसमें गाजरसे अधिक लोहा और कैलशियम होता है। रक्त तथा त्वचा रोगके लिये हितकारी है। विशेष विवरण गाजरमें देखें।

**केसारीका शाक**—इसमें विटामिन ए. अधिक है। एक औंसमें ६००० अं० इ० होती है। सारकके साथ नेत्र-रोगके लिये उपयोगी है।

**पुदीना**—इसमें लोहा तथा विटामिन ए. प्रचुर मात्रामें है। नित्यकी आवश्यकताका लोहा १० तोलासे प्राप्त हो जाता है।

गरमियोंमें इसके सेवनसे हैजा, अपच तथा लू आदिका भय नहीं रह जाता। इसके अन्दर एक प्रकारका उड़नशील तेल होता है जो आमाशयको साफ तथा अन्न-प्रणालीका विशोधन (Disinfect) करता है।

कै-दस्तमें पुदीनाका अर्क बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

गरमियोंमें पुदीना-मठाका रायता अवश्य पीते रहना चाहिये। यदि इसकी सुविधा न हो तो नित्य एक चम्मच शहद या देशी शक्कर मिलाकर तथा आधा नीबू निचोड़कर पीना चाहिये। इससे अनेकों रोगोंसे छुटकारा मिलता है।

**धनिया**—बड़ा सात्त्विक एवं शीतल होता है। इसमें विटामिन ए. और लोहा प्रचुर मात्रामें होता है। १०० ग्राममें १०४६०से १२६०० अं.

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इ० तक विटामिन ए. होता है। नित्य १ औंस धनियाँ इस कार्यके लिये प्रर्याप्त है। ८-१० औंस धनियाँसे पर्याप्त लोहा भी मिल जाता है।

**नीमकी कोंपल**—इसमें विषनाशक तथा शोधक शक्ति भी पड़ी है। १०० ग्राममें विटामिन ए. ४५६० अं० इ० तथा २५'३ मिलीग्राम लोहा है, अतः ९ तोला लेनेसे इन सब चीजोंकी पूर्ति हो जाती है।

**सलाद**—खानेमें बड़ा स्वादिष्ठ होता है और नीबूके रसके साथ स्वाद बढ़ जाता है। इसमें भी विटामिन ए. अच्छी मात्रामें है।

**पालक**—इससे तो सभी परिचित हैं। इसे कच्चा और पकाकर खाया जाता है। यों तो इसकी कई किस्में हैं, पर विशेषकर दो—१. चिरुआ, २. गोवरहा, पर गुण में लगभग दोनों एकसे हैं। इसका रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है :—

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| पानी | ९१'७ | प्रतिशत | कैलशियम | ०'०६ | प्रतिशत |
| खनिज पदार्थ | १'५ | ,, | फासफोरस | ०'०१ | ,, |
| प्रोटीन | १'९ | ,, | लोहा | ५ मिलीग्राम | प्रति१००ग्राम |
| चिकनाई | ०'९ | ,, | विटामिन ए. | २६००-३५०० अं.इ. | ,, |
| कार्बोहाईड्रेट | ४'० | ,, | विटामिन बी. | ५० मिलीग्राम | ,, |
| | | | विटामिन सी. | ४८ ,, | ,, |

इसी प्रकार इसके डंठलमें भी आवश्यक तत्त्व पाये जाते हैं।

उपरोक्त तालिकासे स्पष्ट है कि इसमें शंतरासे तेरह गुना, आलूसे दुगुना, दूधसे छः गुना, अंडे और बादामसे आधा लोहा, आलू, मटर, बादाम, अंजीरसे तिगुना, नारंगीसे ड्यौढ़ा, दूध एवं अंडेके लगभग बराबर, विटामिन ए., नारंगी, आलू, बादामके बराबर, दूध, मटर, अंडेसे ड्यौढ़ा और किशमिशसे तिगुना विटामिन बी. और नारंगीके बराबर, और आलूसे दुगुना विटामिन सी. होता है।

अब तो स्पष्ट हो गया कि लोहा, विटामिन ए., बी. एवं सी. की दृष्टिसे पालक कितना महत्त्वपूर्ण खाद्य है। यदि रोजाना आधसेर पालक मिल जाय तो ये सारे तत्त्व मिल जाते हैं।

१४

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह रक्ताभाव, मंदयकृत, सूखा, आलस, थकान, त्वचारोग, एवं फेफड़े आदिकी खराबीमें काम करता है। विटामिन एवं प्राकृतिक लवणके अध्यायको पढ़नेसे इसका महत्त्व और भी बढ़ जाता है।

**उपयोग**—पालक, कच्चा, पकाकर, अन्य तरकारियोंके साथ मिलाकर, सूप बनाकर और आँटेके साथ भी पकाकर इस्तेमाल किया जा सकता है।

सब गुण होते हुए इसमें आक्जेलिक अम्ल होता है, अतः गठियाके रोगीको कच्चा नहीं, उबलते पानीमें डालकर फौरन निकाल लें तब देना चाहिये। शेष रोगीको कच्चा ही दिया जा सकता है।

आक्जेलिक एसिडसे कैलशियमकी प्रचूषण क्रिया न्यून हो जाती है अतः पालक लेनेवालेको अपेक्षाकृत कैलशियम अधिक लेना चाहिये।

## फूल-शाक

अनेक पौधोंके फूलकी सब्जीके काममें आते हैं। इन्हें हरी सब्जीके स्थानपर लिया जा सकता है, पर कम मात्रामें।

**अगस्तका फूल**—शीतल होता है। लोहा तथा विटामिन ए. अधिक मात्रामें होनेके कारण यह रतौंधी तथा अन्य नेत्ररोग, रक्ताभाव तथा मलेरियामें उपयोगी है।

**केलेका फूल**—स्निग्ध, मधुर, भारी तथा वातपित्त-नाशक होता है और क्षयरोगमें लाभ करता है।

सूजाकवालोंको इसकी सब्जी अथवा रस देनेसे खुलकर पेशाब आता है।

**सहिजनका फूल**—खानेमें चटपटा होता है। प्लीहा, यकृत तथा कृमि-रोगको दूर करता है और आँखोंके लिये उपयोगी है।

इसमें कैलशियम एवं लोहा प्रचुर मात्रामें होता है।

**सेमका फूल**—शीतल होता है। प्रदर रोगमें इसकी सब्जी खाने एवं इसके उबाले हुए पानीका डूस देनेसे निश्चय ही लाभ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रमेह तथा धातुदौर्बल्य आदि रोगमें उपयोगी है।

**जीवंतीका फूल**—मधुर, हल्का, रुचिकारक तथा कफपित्त-नाशक है।

**मधुशिग्रुका फूल**—आँखोंके लिये उपयोगी है।

**कचनार**—सफेद कचनार तथा सनका फूल मलावरोधक तथा नेत्ररोगमें हितकारी है।

**वरनाका फूल**—मलावरोधक, पित्तनाशक तथा आमवातको दूर करता है।

**महुआके फूल**—इसका शाक हृदयको हितकारी तथा पुष्टिकारक है। यह शर्कराके स्थानपर लेना चाहिये।

**कद्दूका फूल**—आँख एवं यकृत रोगके लिए उपयोगी है, क्योंकि इसमें लोहा तथा विटामिन ए. अधिक होता है।

## फल-शाक

**पेठा**—शीतल होता है और मूत्राघात रोग, प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र तथा पथरीको दूर करता है। यह वीर्यवर्द्धक, स्वादिष्ठ, अरुचिको नाश करनेवाला, बलकारी, पित्तनाशक, मलमूत्र तथा तृष्णाकी पीड़ाको शान्त करनेवाला, त्रिदोषनाशक तथा क्षार है।

सूजाक तथा किसी कारणवश पेशाब रुकनेवाले रोगीको इसका रस तथा सब्जी देनेसे तत्काल लाभ होता है। गर्मियोंमें नित्य इसका २-३ छटाँक पानी पी लेनेसे लू लगनेकी बहुत कम सम्भावना रहती है।

पके पेठेकी मींगी बस्तिशोधक तथा त्रिदोषनाशक है। मुँह अथवा किसी भी स्थानके रक्तस्रावमें लाभ करता है।

**काशीफल**—शीतल होता है। इसमें कैरोटीन, विटामिन बी. तथा लोहा होता है। यह रक्ताभाव तथा त्वचाके रोगीके लिये उपयोगी है। रक्तपित्तनाशक भी है। इसके बीज पेठेकी भाँति उपयोगी होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रामें होनेके कारण रोटीके स्थानमें लिया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**लौकी**—पित्तको शान्त करता है, शीतल, धातु तथा बलवर्द्धक है। इसमें पोटेशियम होनेके कारण यह मूत्रल होता है और वजन भी बड़ी तेजीसे घटाता है।

लेखकने एक रोगीको केवल लौकीका रस और नीबू देकर एक मासमें ३० पौंड वजन घटाया था।

इसका बीज भी शीतल तथा मूत्रल होता है और इसका तेल खाने तथा लगानेसे मस्तिष्कमें शक्ति आती है।

**तितलौकी**—खाँसी तथा कँवरू दूर करने तथा वमन करानेके कार्यमें आता है। इसका बीज मीठी लौकीकी तरह काममें आता है।

अमरीकाके भोजन-विशेषज्ञ एहरेटने इसकी बहुत प्रसंशा की है। उनका कहना है कि यह उच्च कोटिका श्लेष्मारहित खाद्य है।

**ककड़ी**—शीतल तथा पित्तनाशक है। यह बहुत ही मूत्रल होता है अतः सूजाक एवं पथरी रोगमें बड़ा उपयोगी है। गुर्देके रोगमें भी काम करता है। इसका बीज शीतल तथा मूत्रल है।

शेष गुण लौकीकी भाँति होते हैं।

**टिंडा**—यह लौकीकी ही भाँति गुणकारी होता है।

**खीरा**—कोमल, हल्का, स्वादिष्ठ, शीतल और तृष्णा, दाह, पित्त तथा रक्तपित्तको दूर करता है। यह और इसका बीज मूत्रल होता है। अतः यह सूजाक, मूत्रावरोध तथा पथरी रोगको नष्ट करता है। गुर्देके दर्दमें भी लाभ करता है, पर उस समय इसका रस गरम करके देना चाहिये। वजन तेजीसे घटाता है।

जलोदरमें बहुत ही लाभ करता है और कब्ज दूर करनेमें बड़ा सहायक है।

उपवास-कालमें इसका रस लेनेपर सूखा हुआ मल ढीला होकर आँत साफ होती है।

**कचरी**—अग्निदीपक है। इसमें एक प्रकारका अम्ल होता है जो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
बढ़े हुए यकृत एवं प्लीहाको बड़ी तीव्रगतिसे कम करता है। कब्ज और शोथनाशक है।

**खरबूजा**—मूत्रल, वीर्यवर्द्धक, कब्जनाशक तथा दाह, पित्तको शान्त करनेवाला है। गुर्दा तथा त्वचा रोगमें लाभ करता है। इसका बीज शीतल एवं मूत्रल होता है। ग्रीष्म ऋतुका खरबूजा सर्वोत्तम है।

**तरबूजा**—मधुर, शीतल, पित्तनाशक, दाहनिवारक तथा वीर्य एवं बलवर्द्धक है। इसकी मींगी मधुर, बलकारक तथा धातुवर्द्धक है।

**तरोई**—ठंडा होता है। श्वाँस, खाँसी एवं ज्वरमें अधिक उपयोगी तथा कृमिनाशक है। इसके छिलकेका रस (Soup) ज्वर एवं खाँसीको बड़ी तेजीसे कम करता है।

**नेनुआ—घियातरोई**—स्निग्ध, मधुर, बलवर्द्धक, कृमिनाशक तथा घाव भरनेवाला है। शेष गुण तरोईकी भाँति।

**सतपुतिया**—यह तरोईसे उच्च कोटिका है।

**चिचिड़ा**—वातपित्तनाशक, रुचिजनक, बलकारक एवं शोथमें हितकारी है। इसमें सोना पाया जाता है। यह पाचन-प्रणाली, क्षय तथा फेफड़ेके अन्य रोगमें उपयोगी है। दक्षिणके प्राकृतिक चिकित्सक इसका खूब उपयोग करते हैं।

**परवल**—यह त्रिदोषनाशक है और प्रत्येक अवस्थामें दिया जा सकता है। यह अग्नि-दीपक तथा खाँसी, रक्त-विकार, कृमि तथा त्रिदोषका नाश करता है। खेतसे पानके भीटका परवल उत्तम होता है।

**कुंदरू**—शीतल, रक्तपित्तनाशक तथा स्तनमें दूध उत्पन्न करनेवाला है। श्वास, खाँसी, क्षय एवं मधुमेह रोगमें उपयोगी है।

**ककोड़ा (खेखसी)**—रुचिकारक, कटु, दीपन, गरम तथा वात, कफ एवं पित्तनाशक है।

यह गुल्म, शूल, पित्तदोष, कफ, कुष्ट, खाँसी, प्रमेह, श्वास, ज्वरको दूर करता है और मधुमेहमें उपयोगी है।

**करेला**—हल्का होता है। इसकी सब्जी अथवा रस ( Soup )

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
बनाकर देनेसे कृमि, पित्त, पाण्डु, मधुमेह तथा कुष्ठ रोग दूर होता है। श्वास-खाँसीमें भी उपयोगी है।

रोगकी तीव्रावस्थामें इसका रस ( Soup ) लाभ करता है।

**भिंडी**—इसमें कार्बोहाइड्रेट अधिक और जल कम होनेके कारण भारी होता है। कफ प्रवृत्तिवालोंके लिये ठीक नहीं है। प्रमेहवालोंको लाभ करता है।

**बैंगन**—कफप्रधान होनेके कारण निद्राजनक है। यह श्वास, खाँसी एवं कफ रोगमें हानिप्रद है।

**टमाटर**—वृक्षपर स्वाभाविक पके लाल टमाटर या आपसे पकाये टमाटरका जितना भार होता है, उसमें उतने ही भारके विटामिन बी. एवं ए. काह ( Lettuce ) तथा लताकी मटरके समान होते हैं।

टमाटरका रस दंतमांस-शैथिल्य तथा बालास्थि-शैथिल्य ( Rickets ) के लिये सर्वोत्तम औषधि माना गया है। जिन शिशुओं एवं निर्बल जनोंका पोषण यथेष्ट नहीं होता हो उनकी यह मुख्य औषधि है। वह शारीरिक मलको दूर करता है और अभावात्मक रोग, जिनमें त्वचापर धब्बे पड़ जाते हैं, दूर करता है।

ज्वरसे पीड़ित रोगी विशेषकर मलेरियाके लिये उपयोगी है। इसका रस प्यास बुझानेवाला और भोजनसे १५-२० मिनट पहिले लेनेसे प्राकृतिक स्वादवर्द्धक तथा क्षुधावर्द्धक है, इसमें तीनों आवश्यक अम्ल सेवाम्ल ( Malic acid ), जंबीराम्ल ( Citric acid ) तथा स्फुराम्ल ( Phosphoric acid ) होता है। मधुमेही चिकित्सामें यह आश्चर्यजनक काम करता है और रक्ताभाव तथा मोटापामें भी काम करता है।

मद्य, उत्तेजक द्रव्य ( चाय, काफी आदि ) तथा औषधिके अति-दुर्व्यसनको दूर करता है।

यह प्रभावशाली रक्तशोधक, वृक्कोंके दोष, तथा रोगोत्पादक विषोंके बहिष्कारमें सहायक है ( यह कोष्ठबद्धता, दुर्गन्धित श्वास, आम-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
वात, गठिया तथा अन्य रोगोंमें कफ करता है। इसमें प्राकृतिक लवणोंकी प्रचुरता है। पोटाश, कैलशियम, सोडियम, गंधक, क्लोराइन तथा लोहा भी है। लगभग सब वनस्पतियोंसे अधिक स्वास्थ्यवर्द्धक अम्ल हैं। इसीलिये शिशुसे वृद्धावस्थातकके लोगोंका स्वास्थ्यवर्द्धक आहार है। इससे रक्तमें रक्तकण अधिक संख्यामें उत्पन्न होते हैं। इसे छिलके समेत खाना चाहिये।

**पातगोभी**—इसको प्राचीन कालमें ग्रीसके चिकित्सक औषधिरूपमें इस्तेमाल करते थे और इस समय तो संसारके प्रायः सभी चिकित्सक विशेषकर आहारशास्त्री औषधिके रूपमें व्यवहार करते हैं।

एडमांड जेकलेने प्रयोग एवं अन्वेषण कर सिद्ध किया है कि आमाशयिक व्रणमें यह बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। दिनभरमें तीन पाव रस ४-५ बारमें लेना चाहिये।

यों तो इसमें अनेक प्राकृतिक लवण तथा विटामिन हैं, पर विटामिन सी. विशेष रूपसे है। एक औंसमें ३५ मिलीग्राम विटामिन सी. पाया जाता है और नित्य ३०-५० मिलीग्रामकी आवश्यकता होती है, अतः केवल डेढ़-दो औंस कच्ची पातगोभी लेनेसे आवश्यक विटामिन सी. मिल जाता है और उस समय विटामिन सी. के साधन, नीबू, शंतरा आदि कीमती फलोंकी आवश्यकता नहीं रह जाती।

इसमें लोहा, कैलशियम तथा फासफोरस आदि भी पर्याप्त मात्रामें होता है और प्रोटीन भी।

त्वचारोगवालोंके लिये भी यह बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

जहाँतक संभव हो, कच्चा ही खाना चाहिये वरना हल्का-सा भाप देकर पकाना चाहिये।

## फली

**ग्वारकी फली**—वादी, कफदार तथा अम्ल होती है। इसे दालके स्थानपर खाना चाहिये, क्योंकि यह प्रोटीन-प्रधान है।

इसकी सब्जीके साथ लहसुन अवश्य मिलाना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**सेंगरी**--वादी, रुचिकारक, अग्निदीपक, कफ तथा पित्तनाशक है। हरी सेंगरी पकीसे हल्की होती है।

**सेम**--सभी प्रकारकी सेम शीतल, भारी, बलकारक, दाहनाशक, कफकारक और वातपित्तहारी है। अम्ल है। जिन्हें मंदाग्नि हो उन्हें नहीं खाना चाहिये।

प्रोटीनके स्थानपर इसका बीज इस्तेमाल किया जा सकता है।

**सहिजनकी फली**—स्वादिष्ठ, कफ, पित्तनाशक है। इसमें कैलशियम तथा विटामिन ए. पर्याप्त मात्रामें होता है। इसकी हरी फली शूल, कोढ़, क्षय, प्रमेह, खाँसी, श्वास, गुल्म तथा नेत्ररोगके लिये उपयोगी है।

**लोबिया**—रेचक, स्मरणशक्तिवर्द्धक तथा त्रिदोष शूल, कफ, पाण्डुरोग, शूल तथा गुल्मको नाश करता है।

**मूलीकी फली**--यह भी सेंगरीकी भाँति गुण रखती है। कफ, वातनाशक है।

**जलफल**—यह जलमें होता है। इसे श्वेतसारके स्थानमें इस्तेमाल करना चाहिये।

**सिंघाड़ा**—शीतल, स्वादिष्ठ, कफनाशक, त्रिदोषनाशक, प्रमेहको दूर करनेवाला तथा जननेंद्रियको शक्तिशाली बनाता है।

इसके छिलकेमें लोहा तथा आयोडीन अधिक होता है, जिससे यह बालों, यौवन, बुद्धिके लिये हितकारी है तथा घेघा रोगमें लाभ करता है।

**कमलगट्टा** - इसका गुण प्रायः सिंघाड़ेकी तरह होता है। इसीका मखाना बनता है, जिसकी खीर हल्की तथा सुपाच्य मानी जाती है।

इसकी सब्जी भी बहुत अच्छी होती है। इसमें भी आयोडीन पर्याप्त मात्रामें होता है।

**बेर्रा**—यह कुमुदिनीका फल है। और फलमें सरसों बराबर दाने निकलते हैं। इसका लावा बड़ा ही हल्का होता है। रोगीको पथ्यकी जगहपर दिया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**नालशाक**—इसमें कंदोंके डंठल आते हैं, इन्हें भी हरी सब्जीके स्थानमें ले सकते हैं या अन्य हरी सब्जी अधिक, यह कम मात्रामें।

**सरसोंकी नाल**—तीक्ष्ण, गरम, रुचिकारक तथा वात, श्लेष्मा, कृमि तथा दद्रुहारी है। पेट भी साफ होता है।

**जमीकंदकी नाल**—रुचिकारी, कफवातनाशक, कामोत्तेजक तथा बवासीरमें लाभ करती है।

**घुइयाँकी नाल**—बादी होती है, अतः इसके साथ लहसुन अवश्य खाना चाहिये।

**बंडेकी नाल**—इसका गुण भी घुइयाँके नालकी तरह है।

**कमलनाल**—इसमें लोहा तथा कैलशियम काफी होता है। पेट साफ करता है। क्षय तथा रक्तपित्तमें काम करता है।

**कंद**—इसमें श्वेतसारकी ही प्रधानता होती है। अतः इसे अन्नकणके स्थानमें लिया जा सकता है। किंतु कुछ कंद ऐसे हैं, जिन्हें थोड़ी मात्रामें ही इस्तेमाल करना चाहिये। जैसे लहसुन, प्याज।

**लहसुन**—इसकी आयुर्वेदमें खूब महिमा गाई गई है। उसके अनुसार यह स्निग्ध, उष्ण, पाचक, सारक, चरपरा, बलकारक, मेधाजनक, हृदय-हितकारी, जीर्णज्वर, गुल्म, अरुचि, खाँसी, सूजन, बवासीर, कोढ़, मंदाग्नि, कृमि, वात एवं श्वास रोगको नाश करनेवाला है।

रक्तचापमें बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। लेखकने स्वयं वायु, गठिया, रक्तचाप एवं अकड़न आदि रोगोंपर लहसुनका प्रयोग करके सफलता प्राप्त की है। इसमें एक प्रकारका तेल होता है, जो आमाशयमें फिनायलका काम करता है, पर जिन्हें रक्तपित्त हो वे इस्तेमाल न करें।

इसका प्रयोग द्विदल, पत्तीदार सब्जी तथा फलियोंके साथ अच्छा होता है, क्योंकि यह उनसे उत्पन्न वायुको शांत करता है। जाड़े-बरसातमें अधिक उपयोगी है।

क्षयमें लाभ करता है तथा नेत्रज्योति बढ़ाता है।

डा० वैलेंटाइनने स्तंभित हनुसे ग्रस्त मनुष्यकी चिकित्साके

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लिये सुषुम्ना नाड़ी (Spinal Cord) पर लहसुनका रस मलनेके लिये कहा है।

प्याज और लहसुन खानेके बाद अजवाइन खानेसे उसकी गंध नहीं आती है।

**प्याज**—वात, कफनाशक, चरपरा, बलकारक तथा वमनदोषको दूर करनेवाला तथा गुल्मनाशक है। पर लाल प्याजमें नींद लानेकी अनुपम शक्ति है। अनिद्राके रोगीके गर्दनपर प्याज कुचलकर बाँधनेसे भी नींद आती है। इसमें विटामिन सी. तथा बी., दोनों पर्याप्त मात्रामें होता है।

इसका उड़नशील तेल पचता नहीं है, अतः इसे खूब मल-मलकर धोनेके बाद खाना चाहिये। यह पाचन प्रणालीमें फिनायलका काम करती है। गर्मियोंके दिनोंमें खानेसे लू तथा हैजासे रक्षा करता है। कंठके शोथ, एवं खाँसी-श्वासमें भी लाभ करता है।

प्याज उत्तम रक्तशोधक है। इसका रस स्वादमें चरपरा ( Bitter ) और क्रियामें तीक्ष्ण ( Acrid ) होता है। प्राचीन मिस्र वासी शपथ ग्रहण करते समय प्याजको दायें हाथमें लिये रहते थे। इससे प्याजके प्रति उनका आदर प्रकट होता है।

प्याजमें गंधक (Sulpher), स्फुरित (Phosphate) तथा खटिकका जंबीराम्लीय लवण (Citric acid of lime), अण्डश्वेतिमा, शर्करा तथा अन्य कई लवणोंकी प्रचुरता होती है।

इसमें विटामिन सी. भी प्रचुर मात्रामें होता है। यह कठोर पेशियोंके श्रम और श्रान्तिमें मृदुता लाता है और उत्साह तथा बलका संचार करता है।

रोमवासी ग्रीक तथा फ्रांसीसी अपने श्रमिकोंको नियमित रूपसे प्याजका आहार कराते हैं। हिन्दुस्तानमें भी देहातमें प्याज-रोटी खाकर स्वस्थ रहनेका रिवाज है।

यह आहार ही नहीं, औषधि भी है। यदि किसीको बांकाइटिस हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाय तो एक कच्चा प्याज खा लेने पर प्रातः उठनेपर रोगमें कमीका अनुभव होता है। प्याज शोथ तथा घुर्घुरायित स्वर (Hoarseness) को दूर करता है। अनिद्राके लिये तो आश्चर्यजनक काम करता है। इसके लिये प्याज खायँ, सोते समय प्याजके रसको सूँघने और गर्दनपर बाँधनेसे भी नींद आ जाती है।

अँतरिया ज्वर (Ague), सर्दी ज्वर तथा खांसीकी अमोघ औषधि है। स्नायविक रोगमें भी काम करता है। उन्मत्त तथा अपस्मारके रोगियोंको भी देना चाहिये।

वातिक शीर्ष वेदना (Neuralgic headache) तथा आधासीसी वेदनामें पीड़ित स्थानपर प्याजकी पुलटिस बाँधनी चाहिये। आमाशयिक जुकाम तथा आधमान (Flatulonce) को दूर करता है और क्षुधा को उत्तेजित तथा अजीर्णको दूर करता है, दन्तपीड़ा, मसूड़ों और मुखकी सूजन तथा क्षतकी यह विशेष औषधि है।

गठिया, क्षय, रक्तकास तथा वक्षःस्थलके अन्य रोगोंमें उपयोगी है। छातीमें एकत्र कफको निकालता है।

गुर्दाके रोग तथा जलोदरको केवल प्याजपर रखकर ठीक किया जा सकता है।

सर्प, बिच्छू और पागल कुत्तोंके काटनेपर प्याजका गूदा पीसकर लगाना चाहिये। प्याजके रसको शुद्ध मधुके साथ समान भागमें मिलाकर बालोंमें लगानेसे सफेद बाल काले होते हैं।

मुखपर इसका रस लगानेसे मुखकी कान्ति बढ़ती है और मुहाँसे दूर होते हैं।

संस्कृतमें एक उक्ति है—"जगामचेतु जगतीपलांडु" प्याजने जगतको विजय करनेके लिये यात्रा की है अर्थात् उसका सर्वत्र आदर है। वैद्यवर कविपादशाह लोलिंबराजने "वैद्यावतंस"में प्याजकी प्रशंसामें निम्नलिखित पद्य लिखा है—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पवमान हरोम्ल पित्तकर्त्ता कटुतीक्ष्णो गुरुरीषदुष्णवीर्यः ।
कफवादगुदांकुरेषु शस्तस्तनुते श्लेष्मबलानलानप्लांडु ॥

प्याज वातनाशक, अम्लपित्तोत्पादक, तिक्त, तीव्र, भारी, कुछ उष्ण, वीर्य, कफ एवं वात रोगसे उत्पन्न अर्शरोगके मस्सोंपर हितकारी है, कफ, बल तथा अग्निको बढ़ाता है ।

प्रसिद्ध अंग्रेज लेखक सिनक्लेयरने लिखा है—

Onions are like an April day.
Good for the sad, good for the gay.
An excellent food and drug are they
He who uses them certifies either way.

इसका भावार्थ निम्नलिखित उपजाति छंद संस्कृत पद्यमें अनूदित है—

वसंतवन्मोदमयः पलांडुः
स्वास्थस्य रुग्णस्य हिते समौ वै
अनुत्तमं भोजनभेषजे च
प्रशंसितः सर्वं चिकित्सकैश्च ।

प्याज अप्रैलके दिनकी तरह है । गमके लिये अच्छा, प्रसन्नताके लिये अच्छा है । एक बढ़िया खाद्य एवं औषधि है । जो इसे इस्तेमाल करता है वह दोनों मार्गोंको तसदीक करता है ।

साँपोंको भगानेके लिए प्याजके टुकड़े घरोंमें बखेरे जाते हैं ।

**मूली**—खानेमें चरपरी होती है । बवासीरमें यह अधिक उपयोगी सिद्ध होती है । हृदयरोग, गुल्म तथा पित्तनाशक है । मूली सबको पचाकर स्वयं पचती है ।

**बड़ी मूली**—गरम, चरपरी, रुचिकारक तथा वातनाशक है ।

**छोटी मूली**—गरम, रुचिकारक तथा त्रिदोषनाशक है, स्वर शुद्ध करनेवाली, ज्वर, श्वास, नासिका, कण्ठ तथा नेत्ररोगको दूर करनेवाली है । रोग-निवारणके लिये इसकी प्रशंसा प्रो० एरनाल्ड एहरिटने खूब की है ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**गाजर**—इसमें कैल्शियम, स्फुर, सोडा, मग्नेसिया, लौह तथा पोटाश पाया जाता है।

जिन्हें रक्ताभावका रोग हो या जीर्ण रोगसे उठ रहे हों उनके लिये गाजर बड़ा उपयोगी है।

इसमें कैरोटीन प्रचुर मात्रामें होता है, जिसके कारण त्वचा एवं मुखमण्डलकी कान्तिको बढ़ाता है और पेटके कीड़ोंको मारता है।

गाजरका रस पोषणकी न्यूनता, कृशता, रक्ताभाव, शस्त्रोपचारके कष्टों तथा प्रसवके स्त्रियोंके रोगोंमें अत्यन्त लाभदायक है।

शरीरकी अम्लताको क्षारितामें बदलकर त्वचाके लिये स्नेह द्रव्य जुटाता है, इसकी गणना फलोंमें की जाती है।

इसमें विटामिन ए० बी० एवं सी० पाये जाते हैं।

गाजरकी ऋतु न रहनेपर गर्मियोंमें इसका चूर्ण बड़ा शान्ति एवं शक्तिदायक सिद्ध होता है।

गाजरको कद्दूकस करके सुखानेके बाद चक्कीमें पीसकर चूर्ण बनाना चाहिये।

गाजर काला एवं पीला होता है। किन्तु काला अधिक उपयोगी है।

**जमीकन्द**—सूखा होता है, त्वचामें खुजली पैदा करती है। इससे त्वचा फटने लगती है, किन्तु बवासीर, गुल्म, यकृत तथा प्लीहा रोगको दूर करता है। श्वास-खाँसीमें भी लाभ करता है। साधारणतया इसके साथ चिकनाई अवश्य लेनी चाहिये।

**रतालू**—श्वेतसार-प्रधान खाद्य है। यह शीतल, बलकारक, पुष्टिकारक तथा वीर्य-वर्द्धक है। इसे रोटीकी जगह खाया जा सकता है।

**अरुई**—कब्जकारक तथा वायुकारक है। बवासीरमें हानिप्रद है। इसके साथ अजवाइन अवश्य लेनी चाहिये। रोटीकी जगह खाना चाहिये और साथमें हरी सब्जी अधिक मात्रामें लेनी चाहिये।

**आलू**—उत्तम आहार, मांसपोषक तत्त्वसे भरपूर है। इसे श्वेतसारीय खाद्य—गेहूँ, चावल, ज्वार आदिके स्थानमें खाया जाय तो बहुत लाभप्रद

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
है। इसे छिलका समेत खाना चाहिये। धूसर वर्णकी त्वचा तथा वात-व्याधिवाले मनुष्योंके लिये उपयोगी है।

इसमें सोडा, पोटाश, लोहा तथा श्वेतसार, प्रोटीन, चिकनाई और विटामिन ए०, बी०, सी० भी होते हैं। एकमासतक छिलका सहित आलू खानेपर जीर्ण आमवात दूर हो सकता है।

शिकागो यूनिवर्सिटीकी दो अन्वेषणकर्त्रियों—मिसरूथ विनबागर तथा मिसरूथ कान्हने पता लगाया है कि रोजाना खूराकमें विटामिन सी० देनेके लिये छिलके सहित भापसे पकाये गये नये आलू खट्टे फलोंका स्थान ले सकते हैं।

यदि श्वेतसार-अन्नकणके बदले आलू ही लेना हो तो श्वेतसारका चारगुना लेना चाहिये और साथमें कच्ची तथा पकाई हरी सब्जी लेनेसे पूर्ण भोजनका काम देता है।

आलू जब खेतमें अच्छी तरह पक जाय और उसपर हरापन न हो तभी लेना चाहिये वरना उसमें सोलाइन ( soline ) नामक एक प्रकारका विष होता है, जो स्वास्थ्यके लिये हानिप्रद है।

**कसेरू**—शीतल, मधुर तथा आँखोंके लिये उपयोगी है। स्तनमें दूध उत्पन्न करता है, बालोंके लिये उपयोगी, रक्तपित्त एवं कब्ज-नाशक है।

**सेरकी**—कसेरूकी ही तरहकी चीज है। जाड़ेके दिनोंमें तालाबसे निकाला जाता है। पेट साफ करता है। इसमें कैलशियम तथा फासफोरस पाया जाता है। श्वेतसार भी होता है। रोटीके बदले खाया जा सकता है।

इसकी सब्जी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है और इसका आमलेट आदि भी बनाया जा सकता है।

**संस्वेदज**—पृथ्वीमें अपने आप निकलता है। यह कई प्रकारका होता है, पर मुख्यतः ये हैं:—

**भुँइमोर**—शीतल है, पर दोषजनक है। यह भारी है तथा वमन,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अतिसार और ज्वरको पैदा करता है, क्योंकि यह प्रायः गंदे स्थानमें उत्पन्न होता है, इसमें एक प्रकारका विष पैदा होता है, पर गायोंके स्थान, बाँस, साखू आदिमें होनेवाला हानिप्रद नहीं है; शेष सब त्याज्य हैं।

इसे देहाती बोलीमें कुकुरमुत्ता भी कहते हैं, इसलिये एक लेखकने लिखा है कि भुँइमोर खानेवाले अप्रत्यक्ष रूपसे पेशाब पीते हैं।

**गुच्छी**—यह भी इसी तरहकी चीज है। कश्मीरमें होती है।

---

—१७—

# तृतीय श्रेणीके गुण

**तीसरी श्रेणी**—अन्नकण श्वेतसारीय खाद्य निष्कासक नहीं, पोषक है। मांसपेशियोंपर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। इसमें पाये जानेवाले प्राकृतिक लवण कैलशियम तथा लोहा आदि द्वारा हड्डी विकसित होती है। चोकर तथा कन विटामिन बी०का साधन है।

अतिरिक्त श्वेतसार वसामें बदल जाता है। पहिली-दूसरी श्रेणीके खाद्यके साथ इसका बहुत बढ़िया मेल है, पर उनमें साइट्रिक एसिडवाले फलके साथ नहीं। श्रम, तथा शरीरके अनुसार इसकी मात्रा घटाई-बढ़ाई जा सकती है।

देरतक पकाने तथा पानीमें घुलनशील लवणोंको नष्ट होनेसे बचानेके लिये आटेको पकानेके पहिले गूँथकर कमसे कम ४ घण्टे पानीमें भिगोंकर रखना चाहिये। इससे उसकी कण थैली फूल जाती है और आगके सम्पर्कमें आते ही फटकर सुपाच्य हो जाती है।

यहाँ अन्नकणके गुणको अलग-अलग बतानेकी कोशिश करूँगा—

**चावल**—इसपर संसारका बहुत बड़ा भाग रहता है और भारतवर्षमें बंगाल, मद्रास तथा उत्तरी भारतमें बिहार एवं उत्तरप्रदेशके पूर्वी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
जिलोंके खाद्यमें चावलकी प्रधानता है। चावलमें कार्बोहाइड्रेट होता है, पर फुजला कम, अतः चावलके साथ हरी सब्जी अवश्य लेनी चाहिये। चावलोंमें साठी सर्वोत्तम माना जाता है।

**जौ**—रूखा तथा शीतल होता है। वीर्यवर्द्धक, मलरोधक, कफनाशक तथा पित्तको शान्त करता है। कफ, पित्त, मेदरोग तथा श्वास-खाँसी दूर करता है। वायुरोगीको अनुकूल नहीं होता।

प्राचीन ग्रन्थोंमें भी जौके उपयोगका वर्णन मिलता है। प्रत्येक शुभकार्यमें जौ ही आगे रहता है। इसका पानी (Barley water) रोगियोंको दिया जाता है। आजकल स्काच बार्ली एवं मोतिया जौ (Pearl barley) का रिवाज है, पर वास्तवमें गूरी ( ऊपरसे छाँटे हुए जौ) का दलिया एवं पानी उपयोगी सिद्ध होता है। जलचिकित्साके प्रवर्तक लूईकूवेने बच्चों एवं रोगियोंके लिए जौके पानी एवं दलियाकी सिफारिश की है।

जौको थोड़ा-सा अंकुरित कर लेनेपर उसकी पौष्टिकता एवं पचनीयता बढ़ जाती है। अनेक विलायती बल्य (Tonic) औषधियोंके साथ अल्पाङ्ग अंकुरित जौ (यव्य) को मिलाया जाता है। यव्य चूर्ण मिला करके भी दूध सुखाया जाता है। इसको यव्यित दुग्ध (Malt Milk) कहते हैं।

**गेहूँ**—इसमें जीवनके लिये आवश्यक प्रायः सभी तत्त्व पाये जाते हैं। इसका उपयोग समस्त संसारमें होता है और संतुलित आहारकी दृष्टिसे सूखे अन्नकणमें यह सर्वोत्कृष्ट माना जाता है।

जिनका प्रधान खाद्य गेहूँ है वे अपेक्षाकृत हृष्ट-पुष्ट होते हैं। भारतवर्षमें सबसे अधिक गेहूँ पंजाबमें खाया जाता है, फलस्वरूप वहाँके लोग लम्बे-चौड़े एवं स्वस्थ होते हैं।

**बनावट**—गेहूँ काटकर देखा जाय तो उसमें बाहरकी ओर भूसीका आवरण होकर भीतर गूदा (Kernal ) और उसमें एक तरफ अंकुर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होता है। गेहूँका १२-१५ प्रतिशत भाग भूसीसे बनता है, गूदा ८०-८५ प्रतिशततक और अंकुर १½ प्रतिशत होता है।

**संघटन**—गेहूँके प्रोटीनको श्लेषि (Gluten) कहते हैं और बढ़ियाँ गेहूँमें १०-१४ तथा घटियामें ८-९ प्रतिशततक यह होता है। गेहूँका अंकुर मुख्य तथा इससे और चिकनाईसे बनता है। भूसीमें फुजला, लोहा, कैलशियम आदि लवण पाये जाते हैं। सूखे अन्नकणमें कैलशियम और चरबी कम होता है और साग-सब्जियोंमें कैलशियम अधिक होता है, इसीलिये अन्नकणके साथ हरी सब्जीका इस्तेमाल लाभकर होता है।

गेहूँके पिसान कई प्रकारके होते हैं मुख्यतः भूसी, सूजी, आटा एवं मैदा होता है उनका रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है—

| पिसान | प्रोटीन | कार्बोहाइड्रेट | चिकनाई | प्राकृतिक लवण |
|---|---|---|---|---|
| १. भूसी | १५·१५ | २८·५३ | ८·४२ | ४·८८ |
| २. सूजी | १४·२६ | ४३·३३ | १·५० | ०·५० |
| ३. आटा | १२·०३ | ६४·६९ | २·२५ | ९·६९ |
| ४. मैदा | ९·७३ | ८०·७३ | ५·२२ | ०·५८ |

उपरोक्त तालिकासे स्पष्ट है कि भूसीमें सबसे अधिक प्रोटीन, चिकनाई एवं प्राकृतिक लवण और मैदा तथा सूजीमें प्रोटीन तथा प्राकृतिक लवण सबसे कम होता है।

अतः हमें इन आवश्यक तत्त्वोंको प्राप्त करनेके लिए चोकर समेत आटा ही इस्तेमाल करना चाहिये और मैदा तथा सूजीका त्याग करना चाहिये।

**ज्वार**—भारी तथा शीतल होता है। गर्मियोंके लिये उत्तम है। इसमें भी लोहा पर्याप्त मात्रामें होता है।

**जई**—इसमें कार्बोहाइड्रेटके अतिरिक्त फासफोरस अधिक होता है, अतः मस्तिष्कके लिये उपयोगी है।

**बाजरा**—इसमें कार्बोहाइड्रेटके अलावा गेहूँसे पौने दो गुना तथा


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चावलसे साढ़े तीन गुना लोहा होता है। यही कारण है कि राजस्थानी बाजरा खाकर कितने स्वस्थ रहते हैं। यह जाड़ेके लिए उत्तम है। इसमें फासफोरस अधिक होता है।

**मकई**—साधारण कोटिका है। सुपाच्य होता है। इसका भुट्टा खानेमें बड़ा स्वादिष्ठ होता है। विटामिन बी. अधिक मात्रामें होता है। मकईका ही ग्लूकोज बनाया जाता है।

**कंगुनी (टाँगुन)**—इसका दाना छोटा होता है। शीतल, रूखी तथा धातुवर्द्धक है। कफपित्तनाशक है।

**चीना (चैना)**—टाँगुनके समान ही गुणकारी होता है।

**तीनी**—तालावोंमें होता है। हिन्दू इसे फलाहार समझ कर खाते हैं। शीतल, पर मल-मूत्रको बाँधनेवाला होता है। वातकारक है।

**सावाँ**—बहुत ही हल्का होता है। इसकी खीर बनाई जाती है। कफपित्तनाशक है।

**कोदो**—पित्तकफनाशक है, पर जहरीला कोदो नशा उत्पन्न करता है। यह बहुत ही खुश्क होता है अतः इसके साथ सब्जी अधिक एवं पर्याप्त मात्रामें घी लेना चाहिये।

**बाँसका चावल**—वातकारक है। पचनेमें कठिन, मूत्रावरोधक, कफनाशक, वातपित्तकारक तथा सारक है।

**मंडुवा**—बड़ा खुश्क होता है। दस्तको बहुत जल्दी बाँधता है। हल्का, बलकारक, पित्तनाशक, रक्तदोषको दूर करनेवाला है।

**नोट**—प्रायः सभी अन्नकण, वादी होते हैं, अतः वायुरोगमें इसका व्यवहार नहीं करना चाहिये, यदि करें तो बहुत कम।

**कड़ी रोटी खाना सीखिये**—प्रायः सभी अन्नकणकी रोटी बनाकर खाई जाती है, पर उचित रीतिसे नहीं। आजकलकी अन्नकी कमीको खानेके ढंगमें परिवर्तन करके दूर किया जा सकता है।

अभीतक तो व्यक्ति क्या खाता है इसका बड़ा महत्त्व है, पर मनुष्य कैसे खाता है इसका भी निश्चय ही कम नहीं, उससे अधिक महत्त्व है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
यह तो सभी जानते हैं कि रोटी धीरे-धीरे और चबाकर खाना चाहिये, पर वास्तवमें इसपर अमल करना सिरदर्द मोल लेना समझते हैं ।

यह तो आप जानते ही हैं कि भूख क्या चीज है । भूख वह आवाज है कि भीतरके प्रत्येक अवयव बिल्कुल साफ हो जायँ और भोजनकी माँग हो और माँग पूरी न होनेपर परेशानी हो, पर वास्तवमें हमारी भूख विदा हो चुकी है, केवल समयपर उसका भास होता है जो कि नकली भूख एवं उसका गलत रूप है ।

पर जब आप निश्चित रूपसे भूखे हैं और दाँतोंसे कुछ काटना चाहते हैं तो लारसे सारा मुँह भर जाता है और अन्दर एक चमकती हुई अनुभूति होती है । उस समय कड़ी रोटीका एक टुकड़ा वह भी सूखा और उसपर चिकनाई न लगी हो, खानेकी कोशिश करनी चाहिये ।

तब इस रोटीके टुकड़ेको दाँतोंसे काटिये और सावधान रहिये कि कहीं बिना चबाये वह टुकड़ा आप निगल न जायँ । कमसे कम ३–४ मिनटतक तो चबाइये ही और चबाते समय आप मौन रूपसे उसी ओर अपने तन-मनको केंद्रित कर दीजिये ।

जबड़े, जबान, दाँत एवं गालकी गतिसे एक विशेष प्रकारकी गुद-गुदाहटकी अनुभूति होकर आनन्दका अनुभव होता है ।

**लाभ**—आपका पाचनसंस्थान प्रसन्न होकर बड़ी ही सुन्दरता, तत्परता एवं पूर्णतासे कार्यसंपादन करेगा । पोषणका प्रत्येक कण खिंच जायगा और समस्त अवयव तथा रक्तनलिकायें समान रूपसे लाभ उठायंगी और आँत बहुत ही शक्तिशाली होगी और थोड़े ही भोजनसे आप पूर्ण शक्ति तथा पोषण प्राप्त कर सकेंगे ।

तो फिर आप इस प्रकार खाना क्यों नहीं पसन्द करते? नमूनेके तौर-पर किसी दिन भी तो एक टुकड़ा खाकर देखिये । यदि आपको आनन्द आये तो खाइये वरना छोड़ दीजिये। हाँ, पर टुकड़ा कड़ा ही होना चाहिये।

---

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

—१८—

## चतुर्थ श्रेणीके गुण

**चौथी श्रेणी**—बहुत ही समाहृत एवं शक्तिदायक खाद्य है। सूखे मेवेके अतिरिक्त इस श्रेणीके अन्य खाद्योंको अधिक मात्रामें लेनेसे शरीरमें उत्पन्न गन्दगीके निष्कासनमें रुकावट होती है और इस रुकावटके कारण शरीरमें तन्तु मोटे हो जाते हैं तथा मोटापा और अन्य रोग शुरू हो जाता है, अतः ५ प्रतिशत सूखे मेवे तथा ५ प्रतिशत इस श्रेणीके अन्य खाद्य लेना चाहिये, ऊपर बताये तीन श्रेणीके खाद्यसे इसका अनुकूल मेल है।

सूखे मेवेकी ही भाँति शहद तथा नीराका भी प्रभाव हमारे शरीरपर पड़ता है अतः इसे भी इस श्रेणीमें मानकर चलना चाहिये।

शहदको मनुष्य ही नहीं,देवताओंने भी अमृत माना है। यह फूलका पराग है और अधिक समाहृत खाद्य है। इसमें ४० प्रतिशत ग्लूकोज होता है अतः यह शीघ्र पच जाता है। किसीको कमजोरी अथवा धड़कन बढ़नेपर एक पाव ताजे अथवा गरम पानीमें एक चम्मच शहद और मिल सके तो आधा नीबूका रस डालकर देनेसे तुरत धड़कनमें कमी हो जाती हैं एवं शक्ति मिल जाती है। इसका पूरा विवरण आगे दिया जायेगा।

**खजूर**—इसमें फलशर्करा और थोड़ी-सी ईख-शर्करा होती है। लोहा पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है।

यह मधुर, शुक्रवर्द्धक, बलवर्द्धक, कफ, वात, श्वास, खाँसीमें लाभ करता है। रक्ताभावके लिये उपयोगी है। वजन बढ़ानेमें काम करता है। यदि भोजनसे तृप्ति न हो तो अन्तमें तीन-चार खजूर खानेसे हो जाती है। भोजनके अन्तमें सस्ती एवं उपयोगी मिठाई है।

यदि सम्भव हो तो एक वक्त खजूर और दूध या दही ही खाकर रहना चाहिये।

**पिंडखजूर**—पकनेके समय पीला और अन्तमें लाल हो जाते हैं। इसीको छुहारा कहते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**छुहारा**—खजूर-जातीय फल है। इसके भी प्रायः एक-से गुण हैं।

**नोट**—खजूर-पिंड, खजूर, एवं छुहारा सभी एकजातीय हैं और सबके गुण भी प्रायः एकसे हैं।

**अंजीर**—इसमें लोहा तथा फलशर्करा अधिक मात्रामें होती है। रातको भिगोकर सुबह खाए जानेवाले अंजीर बहुत ही रुचिकारक तथा स्वादिष्ठ होते हैं। शेष गुण ताजे अंजीरके समान होते हैं।

**किशमिश**—इसमें ग्लूकोज, लोहा तथा टारटेरिक एसिड पर्याप्त मात्रामें होता है। दुर्बलता तथा रक्ताभावमें उपयोगी है।

**मुनक्का**—किशमिशसे अधिक पौष्टिक तथा रेचक है। ज्वर, श्वास, कामला, मूत्रदाहको नाश करनेवाला तथा वीर्यवर्द्धक है।

**काला मुनक्का**—वीर्यवर्द्धक, कफ तथा पित्तहारी, शीतल, श्वास तथा खाँसीमें उपयोगी है।

**नोट**—इस प्रकारके सभी सूखे मेवोंको कमसे कम ६ घण्टा पानीमें भिगोकर खाना चाहिये।

**काष्ठज मेवे**—इनमें प्रोटीन, चिकनाई और कार्बोहाइड्रेट होता है, पर सबसे अधिक मात्रा चिकनाईकी ही होती है।

**अखरोट**—मधुर, वीर्यवर्द्धक, हृदय तथा रुधिर रोगमें लाभ करता है, पर यह कफपित्तकारक भी है अतः इसे कमसे कम इस्तेमाल करना चाहिये। जिन्हें शौच कड़ा होता हो उन्हें ३-४ अखरोट नित्य लेना चाहिये।

**पिश्ता**—भारी, वीर्यवर्द्धक, धातुवर्द्धक, रक्तशोधक तथा कफनाशक होता है, पर पित्तकारक भी है। गठियामें लाभ करता है।

स्नायुदौर्बल्य, वालोंको बहुत लाभ करता है, क्योंकि इसमें विटामिन बी. अधिक मात्रामें पाया जाता है।

**चिरौंजी**—मधुर, सारक, धातुवर्द्धक, पर कफकारक है। यह वात रोगवालोंके लिये अधिक उपयोगी है। इसके उबटनसे त्वचा खूब कोमल एवं स्वच्छ होती है। और इससे चेचकके दाग भी मिटाये जा सकते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**चिलगोजा**—गरम तथा अत्यन्त काम-शक्तिवर्द्धक है। इसमें प्रायः पिस्तेके सभी गुण हैं।

**काजू**—मधुर, उष्ण, हल्का तथा धातुवर्द्धक है। यह भी वातरोगमें काम करता है। पेटमें वायु हो तो उसे भी दूर करता है। कुष्ठमें भी उपयोगी है।

इसका उपयोग जाड़ेमें उत्तम है। इससे उच्च कोटिका प्रोटीन एवं चिकनाई प्राप्त होती है।

**मूँगफली**—इसका हरा दाना पचनेमें सुपाच्य होता है। सूखा हुआ खुश्क और जब भून दिया जाता है तो अधिक खुश्क और दुष्पाच्य हो जाता है।

**मूँगफली और इसका इस्तेमाल**—भारतवर्षकी बहुत बड़ी फसल है। इसके बहुत बड़े भागका तेल निकाला जाता है और यह भून एवं उबालकर भी खाया जाता है। वैज्ञानिक विश्लेषण इस प्रकार है—

पानी ७·४, प्रोटीन २९·८, चिकनाई ४३·५, कार्बोहाइड्रेट १७·१ तथा प्राकृतिक लवण २·२ प्रतिशत पाया जाता है। इसकी खलीमें चिकनाई छोड़कर लगभग सभी तत्त्व पाये जाते हैं, अतः उसे भी प्रोटीन-प्रधान खाद्यके स्थानमें इस्तेमाल किया जा सकता है।

१—इसका दूध, सोयाबीनकी भाँति बनाया जाता है और यह दूध लगभग सोयाबीन तथा गायके दूधके बराबर महत्त्व रखता है।

२—यह बड़ा ही सस्ता एवं तृप्तिकारक पोषक है, अतः कम पोषण पानेवाले, दूध पिलानेवाली माता तथा छोटे कमजोर बच्चोंके लिये ईश्वरकी एक देन है। मूँगफलीका दूध ठीकसे तैयार करनेपर डब्बेके दूधसे शुद्ध एवं उत्तम है।

३—बहुत गरीब लोगोंके लिये गायका दूध बहुत खर्चीला है और आजकलकी गायें प्रायः अच्छी तरह न पाली जानेके कारण अधिकांश क्षय और अन्य रोगकी शिकार होती हैं और दूसरी ओर मूँगफलीका दूध बहुत सस्ते दामोंमें तैयार किया जा सकता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

४—अन्य देशोंमें मूँगफलीका मक्खन प्रचुर मात्रामें इस्तेमाल किया जाता है और लोग पसन्द भी करते हैं।

५—तेल विभिन्न प्रयोगोंमें लाया जा सकता है और इसके दूधसे सोयाबीनके दूधकी तरह अनेक आकर्षक स्वादिष्ठ खाद्य तैयार किये जा सकते हैं।

६—महात्मा गान्धी मूँगफलीकी बड़ी प्रशंसा करते थे और जब देशमें काफी मूंगफलीकी पैदावार होती है तो बाहरसे सोयाबीन मँगानेके पक्षमें नहीं थे।

७—चीनके ४० करोड़ (४०० मिलियन) निवासियोंने सैकड़ों वर्षोंसे गायका दूध नहीं इस्तेमाल किया। वे केवल मूँगफली तथा सोयाबीन इस्तेमाल करके स्वस्थ रहते थे। इसी प्रकार जापान भी।

जब देशमें इतना सस्ता पोषण बहुतायतसे पाया जाता है तो वैज्ञानिकोंका कर्त्तव्य है कि इसे प्रसिद्ध करनेके लिये और खोज करें ताकि गरीब जनता भी पोषणके अभावमें होनेवाले रोगसे बच सकें।

**कोमल नारियल**—रक्तविकार, पित्तज्वर, तृष्णा तथा रक्तपित्तसे उत्पन्न रोगको दूर करता है।

**पक्का नारियल**—भारी, पित्तजनक, बल तथा वीर्यवर्द्धक होता है। इसमें रेडियम पाया जाता है। यह फेफड़ेके लिये उपयोगी है।

**सूखा नारियल**—कठिनाईसे पचता है। बल तथा वीर्यवर्द्धक है। पेट साफ करता है।

**बादाम**—रेचक, भारी, कफकारक तथा शुक्रजनक है। मस्तिष्कके लिये उपयोगी है।

बादाम घिसकर खानेसे उसमें अधिक गुण आ जाता है और उसकी उष्णता कम हो जाती है। बादामकी खलीमें अच्छे किस्मका प्रोटीन होता है।

प्रोटीनकी दृष्टिसे सभी काष्ठज मेवेकी खली खाई जा सकती है। इनमें उच्च कोटिका वनस्पति प्रोटीन है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## विभिन्न प्रकारकी खलीका विश्लेषण

| खलीका नाम | उष्णां० प्रति औंस | पानी | चिकनाई | प्रोटीन | कार्बोहाइड्रेट | रेशा | क्षार |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मूँगफली | १६८ | ७·१५ | ९·६० | ४८·०६ | २३·४९ | ४·१५ | ५·३५ |
| तिल्ली | १५६ | ५·१० | १०·७५ | ४१·३१ | २४·४४ | ४·७० | १३·७० |
| सरसों और राई | १४८ | ३·१५ | १०·२० | ३४·६१ | ३६·०४ | ८·३५ | ७·१५ |
| छिले हुए बिनौले | १४६ | ५·२० | ९·५० | ३४·९४ | ३४·५१ | ९·५५ | ८·३० |
| अलसी | १४२ | ७·०० | ९·२० | ३३·३५ | ३५·७० | ७·५० | ७·४५ |
| नारियल | १२९ | ४·५५ | १०·८५ | २२·९३ | ३४·२७ | १६·८० | ६·६० |

उपरोक्त तालिकाको देखते हुए खलीको प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेटकी दृष्टिसे खाया जा सकता है। पेट साफ करनेके लिये फुजला भी है। उष्णांककी दृष्टिसे भी ठीक है। इसीलिये बैलोंको सरसों, अलसी एवं बिनौलेकी खली दी जाती है, पर मनुष्योंके लिये मूँगफली, तिल्ली एवं नारियल बड़ा ही उपयोगी सिद्ध होगा। इसकी मिठाई भी बनाकर खाई जा सकती है। ये खलियाँ ठीक उसी प्रकार उपयोगी हैं जिस प्रकार मखनिया दूध। दोनोंकी केवल चिकनाई ही अलग होती है। शेष तत्त्व मौजूद रहते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**नारियलका जल (दूध)**—अधिक सुपाच्य होता है, ज्वर अथवा जब मनुष्यको कुछ नहीं पचता हो, यह दिया जा सकता है। इससे पेट साफ होता है और वीर्यवर्द्धक है, प्यास तथा पित्त शान्त करता है।

इसमें नारियलके सभी तत्त्व पाये जाते हैं, क्योंकि यहीं पानी सूखकर नारियल हो जाता है। दूधके स्थानपर भी यह व्यवहार किया जा सकता है।

**तरुण नारियलका जल**—तृष्णा तथा पित्तनाशक है।

**कच्चे नारियल(डाभ)का पानी**—रेचक, शीतल, वमन, मूर्च्छा तथा पित्तज्वरको नाश करता है। जलोदरमें लाभ करता है।

**पक्के नारियलका जल**—शीतल तथा भारी होता है।

**नारियलका फूल**—शीतल तथा रक्तातिसार और रक्तपित्तको दूर करता है।

**नारियलके फूलका जल**—कफकारक होता है। जिनकी पित्त प्रकृति हो एवं दुबले हों उन्हें लाभ करता है।

**आहारमें व्यवहार किये जानेवाले तेल**—चिकनाईके स्थानपर व्यवहार किया जाता है। प्रत्येकके गुणके बारेमें बताया जा चुका है।

**दूध**—इसका तो बड़ा ही महत्त्व है। यह लगभग पूर्ण आहार माना जाता है। केवल विटामिन सी. तथा लोहाका कुछ अभाव रहता है। यों तो कई जानवरोंका दूध पीनेका प्रचलन है, पर मुख्यतः गाय, भैंस तथा बकरीका दूध इस्तेमाल होता है।

इनमें गायकी अपेक्षा बकरीमें अधिक कैलशियम तथा लोहा होता है। यह माँके दूधसे मिलता-जुलता है। माँके दूधके अभावमें दिया जा सकता है। टी. बी. के रोगियोंके लिये अधिक उपयोगी है।

स्त्रीके दूधका क्यों महत्त्व है, इसका विशेष कारण इसमें पाये जानें पर्याप्त प्राकृतिक लवण हैं जो अन्य दूधमें पूर्ण रूपसे नहीं पाये जाते।

स्त्रीके दूधमें यह लवण पाये जाते हैं—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | |
|---|---|---|
| कैलशियम फास्फेट | २३·८७ | प्रतिशत |
| ,, सल्फेट | २·२५ | ,, |
| ,, कार्बोनेट | २·२५ | ,, |
| ,, सिलीकेट | १·२७ | ,, |
| पोटैशियम कार्बोनेट | २३·४७ | ,, |
| ,, क्लोराइड | १२·०५ | ,, |
| ,, सल्फेट | ८·३३ | ,, |
| मगनेसियम कार्बोनेट | ३·७७ | ,, |
| सोडियम क्लोराइड | २१·७७ | ,, |
| फेरिक आक्साइड या आल्युमिनियम | ०·३७ | ,, |
| | १००·०० | |

इसके अलावा प्रोटीन १·२, चिकनाई २·८०, शर्करा ५·९० पाया जाता है, शेष ८८·०५ जल।

**गायका दूध**—कुछ अर्थोंमें बकरीसे निम्न प्रकार और भैंससे उच्च-कोटिका होता है। पचनेमें सुपाच्य होता है। कहावत है कि गाय-माय एक ही अवधिमें बच्चा देती हैं और उनके दूधमें भी समता है। जैसा कि चरकमें गायके घीके सम्बन्धमें कहा गया है:—

स्मृति-बुद्ध्याग्निशुक्रौजः कफमेदो विवर्धनम्।
वात-पित्तविणोन्माद शोपालक्ष्मी-विपापहम्॥

स्मरणशक्ति, बुद्धि, अग्नि, शुक्र, ओज, कफ-मेदको बढ़ानेवाला, वात, पित्त, विष, उन्माद, शौष, दौर्भाग्य, अशुभ तथा ज्वरका नाशक है।

गायका दूध मधुर, शीतल, रसायन, स्निग्ध, भारी, भ्रमनाशक, श्रमहारक, विषविनाशक, सारक, कफकारक, शुक्रजनक और वर्णको सुन्दर करनेवाला है।

गायका दूध प्रातःकालमें भारी, विष्टम्भकारी और दुर्ज्जर होता है,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अतएव सूर्योदयके २ या डेढ़ घण्टे बाद ग्रहण करना चाहिये। इस प्रकार ग्रहण करनेसे वह दूध पथ्य, दीपन और हल्का होता है।

**भैंसका दूध**—स्निग्ध, वातकारक, शीतजनक, तंद्रा, और निद्राको करनेवाला, वीर्यवर्द्धक, श्रमनाशक, बलकारक, पुष्टिकारक, होता है और कफको उत्पन्न करता है। इसमें चिकनाई बहुत अधिक मात्रामें होती है, अतः शारीरिक श्रम करनेवालोंके लिये उत्तम और बौद्धिक श्रम करनेवालोंके उपयोगी नहीं है।

**बकरीका दूध**—बकरियोंकी छोटी देह होती है और चरपरी तथा कड़वी वनस्पतियोंको चरती हैं। जल बहुत कम पीती हैं और दिनभर जंगलमें विचरती फिरती हैं, इसीसे बकरियोंका दूध सर्वदोषनाशक, दीपन, हलका, मलरोधक तथा श्वास, खाँसी और रक्तपित्तको दूर करनेवाला होता है।

गायका मक्खन तथा घी भैंससे अधिक सुपाच्य तथा आसानीसे आत्मसात् होनेवाला होता है। इसलिये बच्चों एवं कमजोरोंके लिये उपयोगी है और यह मनुष्यके चिकनाईका निकटवर्ती है।

यों तो अनुभव तथा परम्परासे सिद्ध है कि गायका दूध, दही, घी भैंससे उत्तम है और इसकी पुष्टि वैज्ञानिकोंने इस प्रकार की है।

गायके मक्खनमें आयोडीन है, पर भैंसमें नहीं। गायके दूधमें गरमीकी अपेक्षा जाड़ेमें अधिक मक्खन होता है और जाड़ेका रंग पीला होता है, गाय तथा भैंस दोनोंकी चिकनाईमें विटामिन ए. तथा डी. है, पर गायमें विटामिन बी. अधिक है और भैंसमें डी.। तीनों दूधोंका रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है—

| नाम | गाय | भैंस | बकरी | प्रतिशत |
|---|---|---|---|---|
| नमी | ८७.६ | ८१.० | ८५.२ | ,, |
| प्रोटीन | ३.३ | ४.३ | ३.७ | ,, |
| चिकनाई | ३.६ | ८.८ | ५.६ | ,, |
| खनिज तत्त्व | ०.७ | ०.८ | ०.८ | ,, |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| कार्बोहाइड्रेट | ४·८ | ५·० | ४·७ | ,, |
| कैलशियम | ०·१२ | ०·२१ | ·१७ | ,, |
| फासफोरस | ०·०९ | ०·१३ | ०·१२ | ,, |
| लोहा (मिलीग्राममें) | ०·२ | ०·२ | ०·३ | प्रति १००ग्राम |
| उष्णांक | ६५ | ११७ | ८४ | ,, |
| विटामिन ए. (अं. इ.) | १८० | १६२ | १८२ | ,, |
| विटामिन बी. (अं.इ.) | ५१ | ४० | — | ,, |
| विटामिन सी.(मिलीग्राम) | ०·१ | ०·६ | — | ,, |

जहाँतक सम्भव हो, मिट्टी अथवा किसी साफ बर्तनमें दुहा धारोष्ण दूध पीना चाहिये। यदि धारोष्ण न भी हो, पर साफ बर्तनमें दुहा हो और पीनेवाला स्वस्थ हो, तो जाड़ेके दिनोंमें २–३ घण्टे और गरमीके दिनोंमें अधिकसे अधिक आध घटे बाद कच्चा दूध छानकर पी सकते हैं।

दूधका बर्तन उबलते गरम पानीमें रखकर पीनेसे अधिक तत्त्व नष्ट नहीं होते और यदि इसकी सुविधा न हो तो एक उफान देकर पीना चाहिये।

**दूधजन्य खाद्य**—दूधको एक उफान देकर दही जमाना चाहिये। उस दहीको मथकर मक्खन निकालकर मट्ठा तैयार कर लेना चाहिये। दूधसे मट्ठा, माखन, घी, पनीर, तोड़, छेना आदि तैयार किया जा सकता है।

**दही**—इसमें दूधके प्रायः सभी तत्त्व पाये जाते हैं। हाँ, दुग्धशर्कराके लैक्टिक अम्लमें बदल जानेसे यह अधिक सुपाच्य एवं आँतोंके लिये उपयोगी है।

दहीमें—प्रोटीन २४·०६%, चिकनाई २·५, प्रा० लवण १·१, शेष जल।

**मट्ठा**—इसकी बहुत ही महिमा गाई गई है जैसा कि इस श्लोकसे प्रकट है "तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्" छाछ इन्द्रको भी दुर्लभ है, तो मनुष्योंके लिये कहना ही क्या! यह संग्रहणी, आँव, यकृत, तिल्ली तथा पाचन सम्बन्धी गड़बड़ीमें और बच्चोंका वजन बढ़ानेके लिये बड़ा उपयोगी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सिद्ध हुआ है, जैसा कि उज्जैनमें हुए प्रयोगसे मालूम होता है। उज्जैनमें प्रयोग करनेवालोंने स्कूलके विद्यार्थियोंको तीन भागोंमें बाँटकर प्रयोग किया था, जिसका विवरण इस प्रकार है:—

| दोपहरकी खूराक | मात्रा प्रतिबालक प्रतिदिन | छमासमें औसतन वृद्धि प्रति बालक | औसत व्यय |
|---|---|---|---|
| मट्ठा | २५ तोला | ५ १/८ पौंड | २ पाई |
| दूधमीठा | २५ ,, | ३ १/२ ,, | ९ १/७ |
| दूध साधारण | २५ ,, | ३ ,, | १० |

नोट—यह प्रयोग सस्तीके समयका है।

यह प्रयोग "कम खर्च बालानशीं है"। प्रत्येक व्यक्तिको यदि मिल सके तो पाव-डेढ़-पाव मट्ठा तो पीना ही चाहिये। छाछ बनानेमें दुग्ध-शर्करा दुग्ध अम्ल ( Lactic acid )में बदल जानेसे वह अधिक सुपाच्य हो जाता है। दुग्ध अम्ल उत्पन्न करनेवाले कीटाणुओं—लैक्टो बैसिलस एसिडोफीलस—में रोगहारक तथा पाचनक्रियाको ठीक करनेकी शक्ति है। इससे पेटके अनेक रोग, विशेषकर संग्रहणी, आँव, कब्ज, बवासीर, यकृत दोषमें लाभ करता है।

केवल भारतवर्षमें ही नहीं, टर्की एवं बालकन निवासी समान्यतः १२०–१५० वर्षतक जीवित रहते थे। इनके भोजनमें धारोष्ण दूधको जमाकर मट्ठा तैयार किया जाता था और यह उनके नित्यके भोजनका प्रधान अंग था।

**दुग्धजल( Whey )**—दूध फाड़कर जो पानी निकलता है उसे दुग्धजल कहते हैं। जब रोगीको दूध भी नहीं पचता है तो यह दिया जाता है। इसमें दुग्धशर्करा एवं प्राकृतिक लवण लगभग संपूर्ण दूधका रहता है और इसीसे पेट तथा रक्तकी सफाई होती है। शोथ तथा ज्वर रोगमें यह अधिक उपयोगी सिद्ध होता है।

**पनीर**—जिन्हें प्रोटीनका अभाव हो और दाल आदिका प्रोटीन न पचता हो, उन्हें देनेसे यह शीघ्र लाभ करता है। इसमें यदि देशी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
शक्कर, गुड़ अथवा शहद मिलाकर खाया जाय तो बड़ा स्वादिष्ठ हो जाता है। पूर्ण भोजन बनानेके लिये इसके साथ कोई ताजा फल—सब्जी लेनी चाहिये।

इसमें दूधके प्रायः सभी तत्त्व होते हैं, केवल पानीका अभाव रहता है। प्रोटीन, चिकनाई तथा कैलशियम थोड़ी मात्रामें लेनेसे आवश्यकता भर मिल जाता है। रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है:—

| | | |
|---|---|---|
| प्रोटीन | २४·१ | प्रतिशत |
| चिकनाई | २५·१ | ,, |
| कैलशियम | ६·३ | ,, |

४ औंस छेनेमें नित्यका आवश्यक कैलशियम मिल जाता है। छेनेमें कुछ दूधके एवं कुछ बर्तनके कीटाणु होते हैं, अतः जिनका यकृत और गुर्दा खराब हो उन्हें नहीं लेना चाहिये, क्योंकि आँतोंमें पहुँचनेसे पतले दस्त आ सकते हैं।

**दधिजल**—इसमें लैक्टिक एसिड एवं प्राकृतिक लवण पर्याप्त मात्रामें होता है। आँव, संग्रहणीमें इसका एनीमा तथा इसीको पीना बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है। इसमें प्रोटीन ०·८२%, चिकनाई ०·२४%, शर्करा ४·६५%, प्रा० लवण ०·६५%, जल ९३·६४% होता है।

**मक्खन**—आहारका बहुत महत्त्वपूर्ण खाद्य है। आपने पढ़ा एवं सुना होगा कि भगवान् कृष्णका भोजन प्रायः दूध, दहीके अतिरिक्त मक्खन-मिश्री था। यदि इसमें कोई विशेषता न होती तो वह क्यों अपनाते। चरकमें भी मक्खनके सम्बन्धमें कहा गया है—

"संग्राही, अग्निदीपक, हृद्य, ग्रहणी, अर्शरोगनाशक, अर्दित तथा अरुचिको मिटाता है। ताजा मक्खन ही प्रशस्त गुणकारी है, पुराना नहीं।"

इसी प्रकार योगरत्नाकरमें कहा है—

नवनीत हिम गव्यं वृष्यं वर्णबलाग्नि कृत्तम्
संग्राही, वातपित्तार्शः क्षयेष्वर्दित वायजित्
तद्धितं बालके, वृद्धे, विशेषादमृतं शिशोः

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भारतवर्षमें ही नहीं, विदेशोंमें भी मक्खन खानेका खूब रिवाज है। रासायनिक विश्लेषणके अनुसार मक्खनमें निम्नांकित तत्त्व पाये जाते हैं—

| | | |
|---|---|---|
| पानी | १२–१५ | प्रतिशत |
| प्रोटीन | १–३ | ,, |
| चिकनाई | ७८–९४ | ,, |
| लवण | ७ | ,, |
| विटामिन ए. | २०० से ९०० | अंतर्राष्ट्रीय इकाई प्रति औंस |
| ,, डी. | ५ से ३० | ,, ,, |

भारतीय मक्खनमें विदेशोंकी अपेक्षा अधिक विटामिन डी. होता है। मक्खनमें प्रायः सभी आवश्यक लवण पाये जाते हैं यद्यपि थोड़ी मात्रामें।

मक्खन आसानीसे पच जाता है और खानेमें भी बड़ा स्वादिष्ठ होता है। इसका कुल भाग आँतोंसे प्रचूषित हो जाता है। इसीलिए मक्खनको अग्निमांद्य, क्षय, मधुमेह इत्यादि रोगोंमें विशेषकर बच्चोंमें उपकारी है।

आँखोंके लिये भी मक्खन बड़ा उपयोगी सिद्ध होता है।

मक्खनको सुरक्षित रखनेके लिये इसे पानीमें रख देते हैं अथवा नमक मिलाते हैं, पर सर्वोत्तम तो ताजा ही खा लेना है।

जहाँतक सम्भव हो, इसे अपने घरका बना ही खाना चाहिये, क्योंकि इसमें तरह-तरहकी मिलावट होती है जो स्वास्थ्यके लिये हानिकर है।

मक्खनको सब्जी या दालमें डालकर, रोटी, टोस्टपर लगाकर खानेमें बड़ा स्वादिष्ठ होता है। इसे राब, देशी शक्कर अथवा मधुके साथ भी खानेमें अच्छा लगता है। पर इसका उत्तम मेल प्रोटीनके साथ ही है।

उतराई (क्रीम) में पानीकी मात्रा अधिक होती है। और उसके साथ कुछ प्राकृतिक लवण भी होते हैं। अतः मक्खनसे शीघ्र पचता है। इसमें प्रोटीन २·५%, चिकनाई २० से ६५% सामान्यतः ४५%, शर्करा ४·५%, प्राकृतिक लवण ०·५%, शेष जल होता है।

मलाईमें प्रोटीन, खटिक संयोजित और थोड़ी-सी चिकनाई होती है। घीमें शत-प्रतिशत चिकनाई होती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**मखनिया दूध**—लोगोंमें आम धारणा है कि मखनिया दूधमें कोई शक्ति नहीं है, पर वास्तवमें चिकनाई छोड़कर इसमें प्रायः सभी तत्त्व होते हैं। पूर्ण प्रोटीन प्राप्त करनेके लिये लोगोंके पास इतना धन नहीं है कि वे पूर्ण दूध व्यवहारमें ला सकें। हाँ, बहुतसे लोग अंडा एवं मांस भी ले सकते हैं, पर अपेक्षाकृत ये भी महँगे पड़ते हैं।

भारतीय सामान्य आहारमें उच्च कोटिके जैवकीय क्रियावाले प्रोटीन एवं विटामिन बी. का अभाव है और ये तत्त्व प्रधानतः दूधमें ही पाये जाते हैं, अतः वैज्ञानिकोंने खोजकर इस समस्याका हल निकाला है।

इस समस्याके हलके लिये कोनूर रिसर्च इंस्टीच्यूटके आदेशानुसार प्रयोग किया गया।

दक्षिणी भारतके एक होस्टलमें यह प्रयोग हुआ, कुल १२२ लड़के, जिनकी आयु ७ से १९ वर्षतककी थी और उनमें भी बहुमत ११-१५ वर्षवालोंकी थी, विद्यार्थी प्रायः गाँवके और पिछड़ी हुई जातिके थे। एक मासमें जो खरीदा एवं खाया गया, उसकी तालिका प्राप्त हुई और आहारकी रचना निम्नांकित है।

## होस्टल नं० १ में आहार-तालिका

| खाद्य | प्रत्येक व्यक्तिका प्रतिदिन औंसमें |
|---|---|
| मिलका उसना चावल | १०· |
| दाल अरहर | २·७ |
| पत्तीदार सब्जी | ०·३ |
| गैर पत्तीदार सब्जी | २·० |
| धनियाका दाना | ०·२ |
| इमली | ०·२ |
| केला | ०·५ |
| तिल्लीका तेल | ०·३ |
| मूँगफली | ०·३ |
| नारियल | ०·२ |
| मांस | ०·५ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नित्य लिया जानेवाला तत्त्व ग्राममें:—

प्रोटीन, ८० ग्राम, चिकनाई २५ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट ४५१ ग्राम, कैल्शियम ०·२८ ग्राम, फासफोरस १·७० ग्राम, लोहा ०·४२५ ग्राम, वि. ए. अंतर्राष्ट्रीय इकाई १२०० ।

यह भोजन भारतके लगभग अन्य प्रदेशोंमें गरीब भी इस्तेमाल करते हैं और तुलनात्मक दृष्टिसे पोषण अभावात्मक रोग कम होता है ।

अब उन विद्यार्थियोंको अ. और ब. समुदायमें बाँट दिया गया । प्रत्येक समुदायमें ११-१५ वर्षके लड़कोंका बहुमत था । प्रत्येकके बीचकी आयु १२ वर्ष है—

अ. समुदायको होस्टलके आहारके अतिरिक्त एक औंस मखनिया दूधका पावडर दिया गया । यह तरल रूपमें ८ गुना पानीके साथ दिया गया ताकि तरल दूधकी पूर्ति कर दे ।

बी. समुदायमें दूध नहीं दिया गया बल्कि थोड़ा-सा अधिक बाजरा दिया गया ताकि दोनों समुदायमें मोटे तौरपर उष्णांक बराबर हो जायँ ।

पहिले तीन मासके अन्तमें वजन, ऊँचाई और लम्बाई जो बढ़ी वह इस प्रकार है—

| | अ. समुदाय (दूध पीनेंवाले) | ब. समुदाय (दूध न पीनेंवाले) |
|---|---|---|
| वजनमें औसतन बढ़ती | ४·७७ पौंड | २·१३ पौंड |
| ,, ,, ,, | ०·६१ इञ्च | ०·३५ इञ्च |

प्रथम तीन महीनेके प्रयोगके बाद स्कूलमें छुट्टी हो गई । दोनों समुदायका छुट्टियोंमें वजन बढ़ा, पर दूध पानेवाले समुदायका न पीनेवाले-की अपेक्षा अधिक रहा । छुट्टीके बाद वापस आनेपर लड़कोंका समुदाय बदल दिया गया और समुदाय ब को ८·० औंस तरल मखनिया दूध दिया गया जब कि अ समुदायको नहीं । इस बार ब समुदायवाले अ की अपेक्षा वजन एवं ऊँचाईमें अधिक बढ़े ।

इस प्रकार प्रत्येक प्रयोगमें दूध पानेवाले समुदाय नियन्त्रित समुदाय-की अपेक्षा वजन एवं ऊँचाईमें आगे रहे ।


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसी प्रकार अन्य दो होस्टलोंमें मखनिया दूधका प्रयोग किया गया। इन होस्टलोंमें ७० प्रतिशत लड़कियाँ और ५० प्रतिशत लड़के विटामिन बी० के अभावमें मुख प्रदाह (Stomatitis) रोगसे पीड़ित थे। इस रोगके लिए मखनिया दूध दिया गया और फलस्वरूप रोगमें तेजीसे सुधार हुआ।

तीनों होस्टलोंमें दूध पानेवालोंके स्वास्थ्यमें सामान्य सुधार हुआ। बच्चोंमें चुस्ती, सौन्दर्य तथा अधिक जीवनी शक्ति दिखाई दी। निसन्देह छोटे-छोटे रोगोंमें एकदम कमी आ गयी। उनमेंसे एक होस्टलकी महिला सुपरिण्टेण्डेण्ट इस प्रकार लिखती हैं—

"छोटी-छोटी बीमारियोंमें बहुत ही कमी हुई। छोटेसे स्थानीय चिकित्सालयके चिकित्सकने मुझे सूचना दी है कि हमारे इतिहासमें हमेशाकी ज्वर मिक्सचरकी कम माँग है और महिला होस्टलसे लड़कियों की जो चिकित्सालयमें भीड़ लगी रहती थी, उसमें बहुत कमी हो गयी।"

मखनिया दूधसे मुख-प्रदाह ठीक होनेकी चर्चा की गयी है और इसके अतिरिक्त त्वचा-रोग में भी लाभ करता है। त्वचाकी यह दशा विटामिन ए० के अभावमें होती है किन्तु, मखनिया दूध विटामिन ए० और कैरोटीनसे खाली है फिर भी मखनिया दूध शरीर कोषके पोषणमें सुधार करके आत्मसात क्रियाको तीव्र करता है ताकि आहारमें जो कुछ विटामिन ए० मौजूद हो, पूर्ण रूपसे काममें आ जाये।

## पाश्चरकी पद्धतिसे तैयार किये दूधकी मर्यादायें

बम्बईके कुछ लोग इस बातपर अपनेको बधाई देते हैं कि अब शहरको पाश्चरकी पद्धतिसे तैयार किया हुआ दूध मिलता है। लेकिन इस प्रक्रियासे तैयार किया हुआ दूध शुद्ध वरदान नहीं है। क्योंकि जैसा डॉ० हग निकोलने, जो पहले रोडमस्टर प्रायोगिक केन्द्रमें असिस्टेन्ट जीवाणु-शास्त्री थे, अपनी 'लाखोंकी संख्यामें रोगके कीटाणु' (पेलिकन बुक्स) पुस्तकमें पृष्ठ ११७-११८ पर कहा है, 'अगर आप अपने दूधके हर्डोंके कीटाणुओंका नाश नहीं करते या कमसे कम पाश्चरके बताये

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुए तापमानतक (लगभग १४५° फेरनहाइट) उन्हें गरम नहीं करते, तो मेरी समझमें नहीं आता कि आपको पाश्चरकी पद्धतिसे तैयार किया हुआ दूध क्यों काममें लेना चाहिये। पाश्चरीकरण अंशतः दूधके कीटाणुओंको मारनेकी एक प्रक्रिया है, जिससे क्षयके कीटाणुओंके साथ-साथ बहुत बड़ी संख्यामें दूधको खट्टा बनानेवाले निर्दोष कीटाणु भी मारे जाते हैं, जब कि ज्यादा बलवान कीटाणु बच जाते हैं। दूधके पाश्चरीकरणका मुख्य उद्देश्य दूधको ज्यादा समयतक बिकने लायक स्थितिमें रखना है, जो दूधको खट्टा करनेवाले कीटाणुओंके ज्यादा संख्यामें मौजूद रहनेपर सम्भव नहीं होता। इसलिए पाश्चरीकरण थोक व्यापारियोंके लिए वरदानरूप है, क्योंकि इससे वे मूल रूपमें गन्दे दूधको ज्यादा समयतक रखकर बेच सकते हैं। उससे खरीदीके समयकी बहुत-सी झंझटें (जैसे दूधके गुणका आग्रह) टल जाती हैं; उससे बिक्रीका काम भी आसान हो जाता है।...

"ऐसा मालूम होता है कि निष्पक्ष भावसे पाश्चरीकरणकी हिमायत करनेका अर्थ है शुरूसे ही अच्छा दूध प्राप्त करनेमें असफल रहनेकी बात स्वीकार करना; जब कि यह कहना कि पाश्चरीकरणसे दूधको कोई नुकसान नहीं पहुँचता, खुराकके संरक्षक गुणोंके बारेमें अपना मत जाहिर करना है, जिनके विषयमें हमारा ज्ञान पूर्ण नहीं कहा जा सकता। व्यापारी लोग पाश्चरकी पद्धति काममें लेते हैं, इसका मतलब केवल इतना ही होता है कि मुनाफेके खयाल प्रगतिको रोक सकते हैं या हमें पीछेकी तरफ भी ले जा सकते हैं। हर नयी चीज जरूरी तौरपर प्रगति-कारक नहीं होती, भले स्थापित स्वार्थ उसके प्रगतिकारक होनेकी कितने ही जोरोंसे घोषणा करें।"

इसी प्रकार डब्बेके दूधके सम्बन्धमें भी जानना चाहिये, अतः जहाँतक सम्भव हो ताजा दूध ही इस्तेमाल करना चाहिये।

**शहदका आहार गुण**—कार्बोहाइड्रेट प्रधान प्रायः सभी खाद्योंमें शहद सबसे उपयोगी एवं स्वादिष्ट है। ईख शर्कराकी अपेक्षा यह अधिक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
स्वास्थ्यप्रद, पोषक एवं सुपाच्य है, क्योंकि परागके शर्करामें मक्खियों द्वारा पाचनकी वह क्रिया समाप्त हो जाती है, जो आमाशय एवं छोटी आँतोंमें रासायनिक क्रिया होती है। इसीलिए शहदके लिए कहा जाता है कि इसमें पूर्व-पचा (Predigested) शर्करा है और सहजमेंही इसका आत्मसात् हो जाता है जबकि ईख शर्करा आसानीसे नहीं पचती और आँतोंमें प्रदाह करता है। शहदका रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है—

| | | |
|---|---|---|
| फल शर्करा | ४० | प्रतिशत |
| द्राक्ष शर्करा | ३५ | ,, |
| ईख शर्करा | १ से १० | ,, |
| नमी | १५-२० | ,, |
| गोंद | १ | ,, |

शर्कराके अलावा इसमें कुछ महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक लवण कैलशियम, लोहा, फासफोरस और थोड़ी मात्रामें फासफेट होता है और इसकी रचनामें ईथर तेल (Ether oil) भी होता है, जिसकी बड़ी अच्छी महक होती है। यह फूलोंसे आता है। शहदमें कार्बोहाइड्रेट प्रचुर मात्रामें है, फिर प्रोटीन भी है। प्रथम तो ५९-९० प्रतिशत तथा दूसरा ०.२१ प्रतिशत है। यदि इसे दूधके साथ लिया जाय तो दूधके अभाव (प्रोटीन) को पूरा किया जा सकता है, जब कि दूधमें ३·३२ प्रतिशत प्रोटीन है। दूधमें जब शहद मिला लिया जाता है तो बढ़ते हुए बच्चों एवं प्रौढ़के लिए आदर्श आहार हो जाता है। बादाम, जिसमें २०·८ प्रतिशत प्रोटीन होता है, को छिलका हटाकर शहदमें भिगोकर यदि प्रातःकाल नाश्तेमें लिया जाय तो बुद्धि तीक्ष्ण तथा शरीर स्वस्थ और सुन्दर होता है।

शहद शरीरमें गरमी, शक्ति उत्पन्न करता है। यह कहा जाता है कि प्राचीनकालके मोलिअथ, एवं हरकुलस तथा भारतीय भीम राममूर्ति अपने आहारमें नित्य नियमित शहद लेते थे, इसीलिये उनमें शारीरिक शक्ति एवं कार्य-क्षमता थी।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
केवल शारीरिक शक्ति ही के लिए नहीं, मानसिक शक्ति एवं हृदय तथा फेफड़ोंको शक्तिशाली बनानेके लिए बड़ा उपयोगी है। यहाँतक कि मधुमेहके रोगीको भी दिया जा सकता है। इसमें विषशोधक ( Antiseptic ) तत्त्व होनेके कारण इसमें फल तथा मुरब्बा सुरक्षित रखा जा सकता है।

यह केवल आहार ही नहीं, बल्कि मधुर रेचक भी है। कब्ज दूर करता है। गर्भवती स्त्री, बुड्ढे और मांसाहारी, जो कब्जसे पीड़ित रहते हैं, सुबह एवं सोते समय दो-दो तोला शहद पानीमें मिलाकर लेनेसे लाभ उठा सकते हैं। दमा, खाँसी एवं वक्षस्थलके अन्य रोगमें रामबाण है।

नवजवान स्त्री-पुरुषके मुँहाँसे, फुंसी एवं अकौताके लिए शहद एवं नीबूका प्रयोग उपयोगी है। जीर्ण गन्दे फोड़ेपर भी आइडोफार्मका काम करता है। शरीरके दागोंको मिटाने एवं सुन्दरता बढ़ानेके लिए व्यवहारमें लाया जा सकता है।

यदि मुँहपर चेचकके दाग हैं तो शहदके भीतरी एवं बाहरी प्रयोगसे आसानीसे चला जाता है। तीन भाग शहद और एक भाग नीबूके रसका लोशन लगाकर सो जाइये और सुबह धो डालिये।

यदि आप थके हों, कमजोरीका अनुभव कर रहे हों, आँखें मुँदी हों तो २ तोला शहद एक पाव पानीमें लीजिये। जादूका काम करेगा।

—१८—

## पञ्चम श्रेणीके गुण

**पाँचवीं श्रेणी**—पकी सब्जी, दाल और फलियाँ—इस श्रेणीके खाद्यसे मल-निष्कासन एवं संतुलनमें तो अधिक सहायता नहीं मिलती, किन्तु

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
इससे शरीरकी रचना तथा घिसाव-टुटावकी मरम्मत एवं क्षतिपूर्ति करनेवाले तत्त्व प्रोटीन, कैलशियम, फासफोरस, लोहा तथा विटामिन बी० प्राप्त होता है।

बौद्धिक तथा बैठकर कार्य करनेवालोंकी अपेक्षा शारीरिक श्रमिकके लिये फलियाँ एवं द्विदल अधिक उपयोगी हैं। पकानेके पहिले इन्हें रातभर पानीमें भिंगो देना चाहिये और यदि सम्भव हो तो अंकुरित करके खाना चाहिये और यदि इससे तृप्ति न हो तो इसे सात्त्विक तेल तिल, नारियल और इनके अभावमें सरसोंके तेलसे छौंककर उसमें नीबू, प्याज, हरी मिर्च, हरी धनिया मिलाकर खानेसे यह स्वादिष्ट हो जाता है। फलियोंमें सोयाबीन काष्ठज मेवेकी ही भाँति क्षारीयतत्त्व भी है। अब यहाँ अलग-अलग प्रत्येकके सम्बन्धमें बतानेका प्रयत्न करूँगा—

द्विदलके अर्थ हैं दो दलोंवाली अर्थात् दालें। इसमें मसूर, मोठ, अरहर, उड़द आदि आ जाते हैं। द्विदल प्रायः वायुकारक होता है, पर कोई कम, कोई अधिक। दालोंको स्वस्थ अवस्थामें छिलका समेत ही खाना चाहिये। दालमें सल्फ्युरिक एसिड होता है। इसीसे वायु बनता है।

**मूँग**—हल्का होता है। कफ-पित्तनाशक तथा नेत्रोंके लिये उपयोगी है। यह कम वातकारक होता है।

**उड़द**—स्निग्ध, वीर्य-वर्द्धक, स्तनमें दूधकी वृद्धि करनेवाला होता है। पर वात-कफको बढ़ाता है। उड़दोंमें काला उत्तम होता है।

**लोबिया**—भारी, रूखा, स्तनमें दूध लानेवाला एवं सारक है, पर वातकारक है। यह सफेद, लाल तथा काला होता है।

**भटवास**—स्तनमें दूध लानेवाला, गरम एवं सूजन दूर करता है।

**भटवास-सफेद, नीला**—बुद्धिवर्द्धक, दीपन, मधुर, रुचिकारक तथा ग्राही है।

**भटवास-लाल**—रुचिकारक, मधुर, शीतल, भारी तथा बलवर्द्धक होता है।

**मसूर**—रूखी, मधुर, शीतल, मलरोधक, कफ-पित्तनाशक, पर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
वातकारी है। मूत्र तथा पथरीको दूर करता है। इसका प्रोटीन अपेक्षाकृत सुपाच्य होता है। जाड़े-बरसातमें इसकी दाल बड़ी अच्छी होती है।

**मोठ**—बादी होता है, पर शेष गुण मूँगकी भाँति।

**अरहर**—बहुत ही खुश्क होता है। कफनाशक है, इसके साथ चिकनाई अवश्य लेनी चाहिये।

**सफेद अरहर**—भारी, वात-पित्तकारक तथा अम्ल, पित्तकारक होता है।

**लाल अरहर**—रुचिकारक, बलकारक, पित्त एवं संताप आदि रोगको दूर करता है।

**काली अरहर**—बलकारक, अग्निदीपक, पित्त तथा दाहको शान्त करता है।

**मटर**—शीतल होता है और पित्तको नाश करता है, पर वातकारक तथा आमदोषकारी है। इसके व्यवहारसे वायु बनती है।

**खेसारी**—बहुत ही रूखा होता है। कफ-पित्तनाशक, किन्तु अनेक रोग, वायु, गंजापन, लँगड़ापन, पेटमें दर्द, सूजन, बवासीर, दाह तथा हृदय रोगको उत्पन्न करता है। इसका व्यवहार कमसे कम करना चाहिये। रोगियोंको तो बिलकुल ही न करना चाहिये। उत्तरप्रदेशके पोषण विभागने खोज करके बताया है कि इसके अधिक सेवनसे हाथ-पैरका पक्षाघात (Paralysis) हो जाता है।

**कुल्थी**—गरम होता है और कफ-वातनाशक है। पेटके गुल्म, पथरी, कृमिरोग, श्वाँस, खाँसीको दूर करता है। गुर्देके रोगमें इसका यूष (Soup) दिया जाता है।

**नोट**—सामान्यतः जबतक कोई चिकित्सक मना न करे, सभी द्विदल छिलका समेत लेना चाहिये।

**चना**—भारतीय आहारमें चनेको बड़ा महत्त्व दिया जाता है। इसके रासायनिक विश्लेषणको बिना जाने हुए भी लोग भिगोकर,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अंकुरितकर, भुनाकर एवं रोटीके रूप में बड़े चावसे खाते हैं। चनेका रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है:—

**भूसी सहित चना—**

| | | | |
|---|---|---|---|
| जल | ९·८ प्रतिशत | कार्बोहाइड्रेट | ६१·२ प्रतिशत |
| प्रोटीन | १७·१ ,, | कैलशियम | ०·१९ ,, |
| चिकनाई | ५·३ ,, | फासफोरस | ०·२४ ,, |
| खनिज लवण | २·७ ,, | लोहा | ९· मि. ग्रा. प्रति १०० ग्राम |
| फुजला | ३·९ ,, | खाद्योज ए. ३१६ अ. इ. | ,, ,, |
| | ,, | बी. १०० | ,, ,, |

भोजनके लिए कुछ तत्त्वोंको छोड़कर बाकी सभी इसमें मिल जाते हैं। चनेके साथ, नीबू २, हरी कच्ची सब्जी ऽ॥, पकी सब्जी ऽ। पाव और ऋतुके अनुसार १-२ पावतक फल लेकर पूर्ण भोजन बनाया जा सकता है। यदि इसके साथ कमसे कम ४ औंस दूध भी ले सकें तो अत्युत्तम है।

आप देखते होंगे कि यह पहलवानोंका विशेष खाद्य है और कठिन श्रम करनेवाले घोड़ोंका भी।

चना और विशेषकर चनेकी भूसी रक्तशोधक है। इसमें एक प्रकारका तेल होता है जिसे पीने एवं उसके बाह्य प्रयोगसे त्वचारोग, अकौता, दाद, कोढ़ आदि दूर होता है। १ छटाँक भूसीको आध सेर पानीमें १२ घण्टे भिगोकर सुबह उसमें दो तोला शहद और १ नीबू मिलाकर लेनेसे त्वचा रोगमें आशातीत लाभ होता है।

जहाँतक सम्भव हो, अंकुरित चनेको खाना चाहिये और हरा भी। ये बड़े सुपाच्य होते हैं, पर स्मरण रहे, चना बैठकर काम करनेवालोंका नहीं, कठिन श्रम करनेवालोंका ही खाद्य है वरना इसके विपरीत चलनेपर वायु उत्पन्न कर सकता है।

**सोयाबीन**—भारतमें अधिकांश लोग शाकाहारी होनेके कारण उन्हें पूर्ण प्रोटीनके लिए दूध ही चाहिये, पर यहाँ पर्याप्त दूध सभी लोगोंको

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मिल सकना कठिन है, क्योंकि यहाँ प्रत्येक प्राणीके हिस्सेमें १ औंस दूध आता है। मैक्रिसनके अनुसार भारतवासीको इस प्रकार प्रोटीन और चिकनाई मिलनी चाहिये--

| | उत्तरभारत | दक्षिणभारत |
|---|---|---|
| प्रोटीन | ९० ग्रेन | ६० ग्रेन |
| चिकनाई | ८० ग्रेन | ५० ग्रेन |

यह एक औंस दूध भी चंद पैसेवालोंके घरोंमें दूध, दही, घी, मक्खन, मलाई आदिके रूपमें पहुँच जाता है और एक बड़ा समुदाय वंचित रहता है।

किंतु उस बड़े समुदायके लिये भी दूधकी भाँति सस्ता खाद्य सोयाबीनने प्रदान किया है। इसकी अनेक किस्में हैं और इसमें पूर्ण प्रोटीन तथा चर्बी पर्याप्त मात्रामें है। रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार है :—

| | | |
|---|---|---|
| प्रोटीन | | ४३.२ |
| चिकनाई | | १९.५ |
| कार्बोहाइड्रेट | | २०.९ |
| कैलशियम | | ०.२४ |
| फासफोरस | | ०.६९ |
| विटामिन ए. | | ७१० मिलीग्राम प्रति १०० ग्राममें |
| ,, | बी. | ७१० ,, ,, |
| ,, | सी. | नहींके बराबर |
| ,, | डी. | थोड़ी मात्रामें |

लोहा ११.५ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राममें। इस प्रकार एकाध तत्त्वोंको छोड़कर आहारके प्रायः सभी तत्त्व मिल जाते हैं, साथ ही यह अम्ल नहीं, क्षारप्रधान भी है।

**विभिन्न उपयोग**—यों तो इसके अनेक उपयोग हैं, पर यहाँ मैं कुछ दे रहा हूँ—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१. २४ घंटे भिगोनेके बाद छिलके हटाकर छौंककर घुघनी बनाकर अथवा पीसकर चिल्ला बनाकर खा सकते हैं। गेहूँके आटेमें एक चौथाई इसका आटा मिलाकर बनानेमें बड़ा स्वादिष्ट होता है।

२. **सोयाबीनकी चाय**—इसे तवेपर हल्की-सी भूनकर चायकी भाँति बनाकर पीजिये। बड़ा पौष्टिक पेय है।

३. चावलके साथ अन्य दालकी तरह मिलाकर खिचड़ी बनाई जाती है।

४. **दूध**—सोयाबीनके आटेको अठगुने उबलते पानीमें डालकर १५ मिनटतक हिलाते हुए धीरे-धीरे पकाकर अच्छे कपड़ेसे छानकर दूध बना लीजिये। इसमें गुड़ अथवा देशी शकर मिलाकर खाइये।

५. **सोयाबीनकी दही**—सोयाबीनको १२-१८ घंटे तक पानीमें भीगा रखना चाहिये और बादमें छिलका हटाकर पीस लेना चाहिये। फिर पिसे हुएमें तीनगुना पानीको छान लेना चाहिये और उसे आधे घंटेतक धीमी आँचपर उबालना चाहिये। उबालनेके बाद उसको किसी शीशे, पत्थर या मिट्टीके बर्तनमें गायके दहीका जामन देकर जमा देना चाहिये, फिर दूसरे दिनसे सोयाबीनके दहीसे जम जायेगा। २—३ घंटेके बाद खाने योग्य दही बन जाता है। इस दहीके जीवाणु रोगोंके कीटाणुको बड़ी तेजीसे मारते हैं।

**सोयाबीनका मट्ठा**—दहीके साथ ठीक मात्रामें पानी मिलाकर मथनेसे मट्ठा बन जाता है।

**सोयाबीनका छेना**—दूधके छेनेकी तरह इसका भी छेना बनाया जाता है। १२ घंटे भिगोये तथा छिलका निकाले हुए सोयाबीनको अच्छी तरह पीसकर तीनगुना पानी मिलाकर धीमी आँचपर या खौलती हुई अवस्थामें नीबू डालकर फाड़ देना चाहिये।

इसी प्रकार उस छेनेका संदेश एवं भाजी आदि बनाया जा सकता है।

**सोयाबीनका आटा**—पहिले सोयाबीनको भूनकर उसका छिलका फेंक देना चाहिये, इसके बाद जातामें पीस लेना चाहिये। मधुमेहके रोगी-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
के लिये उत्तम खाद्य है। आटेमें मिलाकर इसकी खाने योग्य तमाम चीजें बनाई जा सकती हैं।

इसके अलावा सोयाबीनके अनेकों व्यापारिक उपयोग हैं।

---

—१९—

# भोजनके आवश्यक अंग

प्राणिमात्रके लिये, सादा तथा स्वास्थ्यप्रद आहार ही जीवन है। इससे वे स्त्रियाँ भी, जिन्हें भाँति-भाँतिके भोजन बनाना पड़ता है, फुरसत पा जाती हैं और साथ ही कम खर्चेमें बढ़िया भोजन भी मिल जाता है।

भोजनको पूड़ी, कचौड़ी तथा मिठाई आदिके आधारपर विभाजित न करके शरीरमें पाये जानेवाले तत्त्व तथा उनकी आवश्यकताके अनुसार विभाजित करना चाहिये। पहिले बताये आधारपर भोजनको ७ प्रधान तथा आवश्यक अंगोंमें विभाजित किया गया है, जिनसे सुन्दर, सशक्त एवं सुगठित शरीर और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करनेके लिये सभी आवश्यक तत्त्व विटामिन, प्राकृतिक लवण, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा चिकनाई आदि मिल जाती है। इस भोजन-विभाजनमें यह भी ध्यान रखा गया है कि पहिले बताये प्रत्येक श्रेणीका खाद्य एवं आवश्यक तत्त्व दूध पिलानेवाली माँको हमारे नित्यके आहारमें उचित मात्रामें मिलता रहे।

१. कमसे कम डेढ़-दो पाव गर्भिणीको तथा बच्चोंके लिये इससे अधिक दूध अथवा दूधजन्य खाद्य मट्ठा, दही, मखनिया दूध आदि तो प्रत्येक वयस्कको मिलना ही चाहिये। इतना न मिल सके तो कमसे कम ४ छटाँक मखनिया दूध अथवा मट्ठा लेना ही चाहिये।

२. सलाद—शब्दसे ही भोजनमें एक नयापनका अनुभव होता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation Chandigarh
है। सलादसे मेरा मतलब सलाद पत्तीसे नहीं बल्कि खाई जानेवाली हरी ताजी सब्जियोंसे है। यह नित्यके भोजनमें १-२ पावतक तो होना ही चाहिये।

ऋतुके अनुसार सदा कुछ सब्जियाँ होती रहती हैं, जिन्हें रुचिपूर्वक खाया जा सकता है। सलादके गुणको जान लेना आवश्यक है ताकि उसके गुणके नाते उसे अधिक स्वादसे खा सकें। सब्जियोंमें प्राकृतिक लवण, विटामिन तथा फुजला पर्याप्त मात्रामें पाया जाता है और इन तत्त्वोंके अभावमें ही रोग होता है।

कच्ची सब्जी खानेपर उसके सारे तत्त्व विना नष्ट हुए पूर्ण रूपमें मिल जाते हैं, जिससे स्वास्थ्य उत्तरोत्तर उन्नत होता है, पर पकाकर तथा उसमें मिर्च-मसाला डालकर व्यवहारमें लानेसे तो उसके अधिकांश तत्त्व नष्ट हो जाते हैं और लाभके वदले हानिकी सम्भावना रहती है।

सलाद खानेकी प्रथा नई नहीं, पुरानी है। भारतवर्षके अतिरिक्त विदेशोंमें भी काफी प्रचलन है। आपने लड़ाईके दिनोंमें अमरीकन सिपाहियोंको कच्ची सब्जी खाते हुए देखा होगा।

जाड़ेके फसलमें किसान खेतोंमें जाकर अथवा घरपर कच्ची सब्जी ( पत्तीदार )—चना, मटर, आदि खाता है, पर जो सभ्यताके चक्करमें पड़ गये हैं वे पेटमें दर्द होनेका वहाना वताकर नहीं खाते हैं। पेटमें दर्द तो खानेके वाद होगा, पर मस्तिष्कमें तो पहिले शुरू हो जाता है, पर जो निर्भय-मस्त होकर खा लेते हैं उनका स्वास्थ्य कितना अच्छा रहता है।

भोजन तथा भूजा (चवैना)के साथ मूली, प्याज खानेका आम रिवाज है। कच्चा गाजर, पोदीना, धनिया, लहसुन तथा सोया आदिकी कच्ची पत्ती खानेका भी आम रिवाज है, किन्तु अब तो टमाटर भी खूब खाया जाता है।

गर्मीकी ऋतुमें खीरा, ककड़ी, भिंडी आदि कच्ची चीजें खाते हैं और इसी प्रकार वरसातके दिनोंमें भी।

सलाद भोजनके पहिले खाना चाहिये। पहिले सलाद खा लेनेसे भोजनके दौरानमें प्यास नहीं लगती और दूसरे रोटी, चावल, दाल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
आवश्यकतासे अधिक नहीं खा पाते कि वह रोगका कारण बने और सबसे अधिक लाभ तो यह है कि सभी प्राकृतिक लवण तथा विटामिन मिल जाते हैं। गुर्दा, हृदय, रक्तरोग तथा कब्जके लिये तो रामबाण है।

**सलादके अंग**—किसी भी कच्ची सब्जीका खाना ही सलाद है, पर उसे सुसज्जितकर खानेसे अपना मन तो प्रसन्न होता ही है साथ ही देखने-वालोंका भी मन चलने लगता है। सलादमें ठोस, पत्तीदार तथा रसीली सब्जीका सम्मिश्रण हो और साथ ही गरीके लच्छे, किशमिश, मट्ठा, क्रीम तथा जीरा आदिका छिड़काव हो और यदि नमक खानेसे अपनेको न रोक सकें तो बहुत हल्का नमक डाल सकते हैं।

यहाँ मैं सलादके कुछ नमूने दे रहा हूँ। आशा है पाठक इससे लाभ उठायेंगे।

१. टमाटरको तेज चाकूसे गोल-गोल काट लीजिये और प्लेटमें सबसे पहिले उसकी तह लगाइये फिर गाजरके लच्छे उसपर बिछा दीजिये और फिर पत्तीदार भाजी काटकर ऊपरसे फैला दीजिये और अंतमें एक टमाटर फूलकी तरह काटकर, जिसके टुकड़े अलग न होकर पंखड़ियोंकी भाँति दिखाई दें, रख दीजिये। अब आप इसे सजाकर चाहे कमल, गुलाब अथवा सूर्यमुखीकी भाँति बना लीजिये और ऊपरसे शहद, मठा, किशमिश, तथा जीरा आदि जो भी पसंद हो, छिड़ककर खाइये और अनुभव कीजिये कि यह कितना स्वादिष्ट होता है।

२. शलजमकी कोमल पत्तियोंको बारीक काट डालिये, प्याजके बारीक गोल टुकड़े काट लें तथा टमाटरके गोल टुकड़े काटकर प्लेटमें सजाकर ऊपरसे शहदका छिड़काव देकर स्वादिष्ट बना लीजिये।

३. धनियाकी हरी पत्तियों ( कोमल ) को काटकर ऊपरसे मट्ठे-जीरेका छिड़काव देकर खाइये।

४. पालकको बारीक काट डालिये, प्याज तराश डालिये तथा अजवाइन या सोयाकी कोमलपत्ती बारीक कर डालिये और सबको एकमें मिलाकर ऊपरसे मट्ठा और गरीके लच्छे छिड़क दीजिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

५. चुकन्दर तथा गाजरको कद्दूकस कर लीजिये और पालककी पत्ती तथा टमाटरको काटकर सुन्दर सजाइये तथा ऊपरसे किशमिशके कुछ दाने डाल दीजिये।

६. गाजरके लच्छे बनाकर, टमाटरको बारीक तराश लीजिये और पत्तागोभीको बारीक काटकर सबको एकमें मिलाकर ऊपरसे मट्ठा तथा जीरा छिड़ककर खाइये।

७. खीराको बारीक तराश लीजिये, पातगोभी तथा अमलोनीके शाकको बारीक काटकर ऊपरसे शहद-नीबूका छिड़काव देकर खाइये।

८. ककड़ी, करमुआ (नारी)की पत्ती तथा रसभरीको काटकर एकमें मिश्रण करके खाइये।

९. प्याज, पातगोभी तथा खीराको बारीक-बारीक काटकर ऊपर मट्ठा छिड़ककर खाइये।

इसी प्रकार अनेक तरहकी सहज बुद्धिसे बनाई जा सकती है। यदि बताई हुई सभी चीजें एक साथ न मिलें तो जो उस समय मिले वही खाना चाहिये। लाभ समान रूपसे ही होगा, केवल स्वादमें अन्तर होगा। कुछ न मिले तो १-२ तोला नीमकी कोंपल, बेलकी मुलायम पत्ती, अमरूदकी कोंपल, तुलसीकी पत्ती तथा दूब ही मिलाकर खा लीजिये अथवा अलग-अलग खाइये।

इसके अतिरिक्त संक्षेपमें यह भी बता देना आवश्यक समझता हूँ कि यदि दो-तीन चीजें न मिलें तो एक ही चीज खाइये और यदि मिल सकें तो तीनसे अधिक चीजें भी एकमें मिला लीजिये।

ऋतुके अनुसार होनेवाली हरी पत्तियाँ—पालक, चौलाई, कुल्फा, बथुआ, सरसों, चना, खेसारी, मटर, मरसा, सोया, धनिया, पोदीना, अजवाइन, मूलीकी पत्ती, गाँठगोभी, गाजरकी पत्ती, फूलगोभीकी पत्ती, पत्तागोभीकी पत्तीमेंसे दो या एक अथवा अधिक प्रकारकी कोमल पत्तियोंको चुनकर साफ करके उसे स्वच्छ जलसे एक बार धो डालिये और जो धोने लायक न हों न धोइये—जैसे चना, मटर, आदि, और बारीक काटकर किसी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
मिट्टी, लकड़ी, पत्थर, स्टेनलेस, चीनी मिट्टी अथवा शीशेके बर्तनमें रखकर ऊपरसे थोड़ा मट्ठा, दही, जीरा अथवा नीबूका रस निचोड़कर १० मिनट बाद खाइये।

**ताजी सब्जियोंका सलाद**—ऋतुकी सब्जियाँ, फूल गोभी, गाजर, चुकन्दर, टमाटर, भिण्डी, चिंचिड़ा, खीरा, ककड़ी आदिमें से दो या एक सब्जीको लेकर साफ कर लें, फिर चाकू अथवा कद्दूकससे उनके बारीक लच्छे करके एक प्लेटमें रखकर ऊपरसे प्याज तथा अदरकके बारीक टुकड़े काटकर डाल दें और मिल सके तो हरी धनिया, पोदीना भी मिलाकर खाइये। पर जिनकी पाचन प्रणाली बहुत खराब हो, उन्हें प्रारम्भमें बहुत कम अथवा नहीं इस्तेमाल करना चाहिये। जिन्हें सूखी खाँसी अथवा खुश्की हो उन्हें अदरक नहीं लेना चाहिये।

कच्ची सब्जियोंका रायता भी एक प्रकारका सलाद है। लौकी, खीरा, ककड़ी, पपीता, पालक, सोया, प्याज, चनेका शाक आदिको कद्दूकस अथवा चाकूसे बारीक करके मटेसे भरे बर्तनमें डालकर ऊपर नमक, जीरा डालकर कुछ देर बाद खायँ। यदि प्रथम बार अच्छा न लगे तो घी-जीरा अथवा हींगसे छौंक दें। इसमें हरी मिर्च भी मिला सकते हैं, पर बहुत कम।

सब्जियोंके अलावा कुछ और किस्मके सलादकी चर्चा कर दे रहा हूँ, जिसे उसी प्रकारके खाद्यके स्थानमें इस्तेमाल करना चाहिये, न कि सब्जीके स्थानमें।

**अन्न सलाद**—सब्जीकी भाँति अंकुरित अन्नकण तथा द्विदल—गेहूँ, चना, मूँग, मोठ, मटर आदिमें शहद अथवा नमक, प्याज, हरी धनिया, पोदीना मिलाकर खायें। बड़ा ही स्वादिष्ट होगा।

**हरे अन्न**—चना, मटर, अरहर, मूँग, उड़द, मक्का, गेहूँ आदिके दानेको कुचलकर उसमें नमक, हरी मिर्च, कागजी अथवा किसी भी नीबूका रस, प्याजके टुकड़े, धनियाकी पत्ती, सरसोंका दो-चार बूँद तेल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
तथा अदरकके टुकड़े डालकर खाइये। द्विदलके अतिरिक्त अन्नकणमें नीबूका रस न डालें तो अधिक सुपाच्य होगा।

**फलका सलाद**—पका पपीता, बेल, अमरूद, शंतरा, नाशपाती, मौसमी, केला, सेव, अंगूर, रसभरीमेंसे दो अथवा एकको काटकर मिला लें और ऊपरसे शहद, दूध, दही, मक्खन, क्रीम अथवा मलाई, जो जिसके साथ अनुकूल हो, उचित मात्रामें मिलाकर खाना चाहिये, क्योंकि कहावत है कि भोजनके अन्तमें मीठा।

**सूखे मेवोंका सलाद**—किशमिश, मुनक्का, छुहारा, खजूर, अंजीर, हरा अथवा पका नारियल कद्दूकस करके शहद, क्रीम, दूध अथवा दही ठीक मात्रामें डालकर मेवोंका आनन्द लें। मिठास कम हो, तो शहद, राव, देशी शक्कर आदिमेंसे कोई चीज मिला लें। यह भी भोजनके अन्तमें खाना चाहिये। सूखा मेवा ६ घण्टेतक पानीमें भिगोनेके बाद व्यवहार करें।

यदि नमक, अदरक, चरपरी मिर्च न लें तो अच्छा है। यदि सम्भव न हो, तो हल्का ले सकते हैं, पर लक्ष्य अन्तमें त्यागनेका ही होना चाहिये।

**३. पकी हरी सब्जी**—कुल कमसे कम ६ छटाँकसे ८ छटाँकतक लेनी चाहिये, पर फल तथा सूखे मेवेके अभावमें १२-१६ छटाँकतक लेना चाहिये और यदि कच्चा खाकर पचा सकें तो अत्युत्तम। सब्जीको व्यवहार करते समय निम्नांकित बातोंका ध्यान रखना चाहिये—

१—जहाँतक सम्भव हो, छिलका अलग नहीं करना चाहिये। यदि बहुत कड़े हों अथवा पाचन-प्रणालीमें श्लेष्मिक झिल्ली सम्बन्धी कोई रोग हो, तो हल्का उतारना चाहिये।

२—तलें या भूनें नहीं बल्कि हल्की आँचमें उबालें।

३—किसी प्रकारका मसाला न डालें।

४—एक साथमें कई सब्जियाँ ली जा सकती हैं, पर एक समयमें एक सर्वोत्तम है।

५—नित्य कमसे कम कुल भोजनकी चौथाई हरी पत्तीदार सब्जी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अवश्य लेनी चाहिये। इससे पेट साफ होता है, पर वायुकी शिकायत होनेपर नहीं लेना चाहिये।

४. अन्नकण—शक्ति तथा आयुको देखते हुए २-५ छटाँकतककी रोटी, दलिया, भात अथवा अंकुरित अन्नकण ले सकते हैं। किन्तु फल तथा सूखे मेवेके अभावमें ४-८ छटाँकतक लिया जा सकता है। रोटीकी जगह पूड़ी, परेठा, कचौड़ी नहीं जैसा कि एक मुल्तानी कहावतमें है "फुलका फुल्ल रखेसी, पूरी पूर गतेसी" रोटी मनको प्रसन्न रखेगी और पूड़ी दुःखके गढ़ेमें डालेगी। इसीलिए मुल्तानी रोटी खाकर खूब स्वस्थ रहते हैं। रोटी पकानेमें निम्नांकित बातोंका ध्यान रखना चाहिये—

१—रोटी पकानेके दो-तीन घण्टे पहिले आटा गूँथकर भिगो देना चाहिये। तेज नहीं मधुर आँचमें पकानी चाहिये। रोटी जले नहीं, पर सिंके खूब। चोकर न निकालें।

२—उत्तरप्रदेशमें पश्चिमी जिलेवालोंकी रोटीकी नकल करनी चाहिये। जितने ही गीले आटेकी रोटी विना चकला-बेलनके हाथसे बनाकर खाई जायगी उतनी ही सुपाच्य तथा गुणकारी होगी।

३—कड़े आटेके कण आगसे सीधे सिंकते हैं, पर अधिक नम होनेके कारण वे भापसे पक जाते हैं, जिससे उनका कोई तत्त्व नष्ट नहीं होता और सुपाच्य हो जाता है।

सीमाप्रान्तवालोंकी रोटी कितनी सुपाच्य होती है। इसी तरह तंदूरकी भी रोटी होती है।

४—चावलको सदा कन समेत पकाना चाहिये और उसका माड़ फेंकना नहीं चाहिये।

आटेमें सोडाबाईकार्ब कभी नहीं मिलाना चाहिये। विटामिन बी १ नष्ट हो जाता है और रोटीकी संवर्तन क्रियामें बाधा पहुँचती है। इसीलिये पावरोटी खाना निरापद नहीं है।

५—आधीसे एक छटाँकतक सूखी और हरी फलियाँ सेम, लोबिया, सोयाबीन, भंटवास आदि और इनकी जगह चना, मटर, मसूर, अरहर


Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
आदि द्विदल अन्न तथा काष्ठज मेवे और आधी छटाँक सूखे मेवे; हरी अवस्थामें कच्ची अथवा हलका उबालकर और पकी अवस्थामें अंकुरित अथवा अंकुरितको उबालकर खाना चाहिये।

**खानेकी विधि**—अधिक स्वादिष्ठ बनानेके लिये उसमें प्याज, मूली, हरी धनिया, हरी मिर्च एवं हल्का-सा नमक मिला सकते हैं।

६—आधीसे एक छटाँकतक मक्खन, क्रीम, घी, यदि यह न मिले तो तेलको खाना चाहिये।

**खानेकी विधि**—पूड़ी, कचौड़ी, मिठाई आदि तली-भुनी चीजोंमें इस्तेमाल न करके दाल, सब्जी, चावल और यदि इच्छा ही हो तो रोटीमें चुपड़कर खाना चाहिये वरना नहीं।

७—इस अन्तिम श्रेणीमें रोटीकी जगह आलू, शकरकन्द, सिंघाड़ा, केला या अन्य श्वेतसारीय कन्द अथवा फल भी, जिनकी चर्चा इसमें नहीं है, ऋतु तथा आवश्यकतानुसार लिया जा सकता है। यदि आपके चिकित्सकने कोई विशेष भोजन नहीं बताया है तो इसके अतिरिक्त ऋतुके ताजे फल-सब्जी जो आपको पसन्द आये, मौजसे खाइये और स्वस्थ रहिये, पर भोजन अधिक न हो वरना अमृत भी विष है।

उपरोक्त भोजनक्रम संसारके महान् अनुभवी, वैज्ञानिक एवं प्रयोगीके विचारों तथा प्रयोगोंसे सहायता लेकर निश्चित की गई है और उसीके आधारपर कुछ भोजन-तालिका दे रहा हूँ, जिससे अपना तथा दूसरोंका भोजन चुननेमें सहायता मिलेगी। तालिकाके सम्बन्धमें इन बातोंका ध्यान रखें :—

१. अन्न एवं सूखे मेवेकी औसत कैलोरी प्रति औंस लगभग १०० मानी गई है।

२. इस आहारके साथ नित्य २ नीबू या २ तोला आँवला अथवा अन्य विटामिन सी. प्रधान खाद्य अमरूद, शंतरा आदि लेना चाहिये।

३. शक्कर और गुड़में गुड़ अधिक और शक्कर कमसे कम, वह भी देशी शक्कर तथा राब आदिका व्यवहार करना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

४. जहाँतक सम्भव हो मांस-मछली एवं अण्डेका व्यवहार नहीं करना चाहिये। यदि किसी परिस्थितिवश करना ही पड़े तो बहुत कम।

५. चिकनाईमें मक्खन, घी लेना चाहिये। यदि इनकी जगह तेल लेना ही पड़े तो आवश्यकतानुसार विटामिन ए. प्रधान खाद्य बढ़ा देना चाहिये।

६. सूखे मेवेके स्थानपर महुआ (जीरा निकालकर), एवं शुद्ध और काष्ठज मेवेमें सस्ता सर्वसुलभ मूँगफली भी ली जा सकती है।

७. इस आहार-तालिकाके खाद्यको आयु, श्रम, पाचनक्रिया, ऋतु एवं जलवायुके अनुसार घटाया-बढ़ाया जा सकता है।

८. आवश्यकतानुसार दूधके स्थानपर दही, मखनिया दूध अथवा मट्ठा लिया जा सकता है।

---

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## सामान्य संतुलित आहार-तालिका औंसमें

| संख्या | अन्नकण | दाल | पकाई सब्जी | | सलाद | फल | | | दूध | गुड़ या शक्कर | चिकनाई | मांस-मछली | अंडा |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | पत्तीदार | फलदार | | ताजे | सूखे | काष्ठज | | | | | |
| १ | १० | १ | ६ | १० | ४ | ८ | × | × | ८ | १ | १ | ३ | १ |
| २ | ८ | १ | ४ | ८ | ४ | १६ | १ | × | १६ | १ | १ | × | १ |
| ३ | १२ | २ | ५ | १० | ४ | ४ | १ | १ | १० | २ | २ | × | × |
| ४ | ८ | २ | ४ | १६ | ४ | ८ | १ | × | १० | १ | २ | × | १ |
| ५ | १० | १ | ४ | १२ | ४ | ४ | × | १ | १६ | २ | १ | २ | × |
| ६ | ८ | १ | ४ | १२ | ६ | १२ | २ | १ | १० | १ | १ | × | १ |
| ७ | ६ | १ | २ | ८ | ४ | १६ | २ | ½ | २२ | × | ½ | × | × |
| ८ | १० | ३ | ४ | १२ | ४ | ८ | २ | १ | २४ | १ | १ | × | × |
| ९ | १४ | २ | ४ | १६ | ४ | ४ | १ | × | १६ | १ | २ | × | × |
| १० | १५ | २ | ६ | १० | ८ | ८ | × | × | १० | २ | १ | × | |
| ११ | १२ | ३ | ४ | १२ | ४ | १० | × | × | ८ | १ | १ | × | × |
| १२ | १३ | २ | ८ | २० | ४ | ४ | × | × | १० | २ | १ | × | × |
| १३ | ८ | × | ४ | १६ | ४ | १६ | × | १ | १६ | १ | १ | × | × |
| १४ | १० | १ | ४ | १२ | ६ | ४ | × | १ | ८ | १ | २ | × | × |
| १५ | १० | २ | ४ | २२ | ४ | ४ | × | × | ८ | १ | १ | × | × |
| १६ | × | × | × | × | ८ | १६ | ४ | १ | ४८ | × | × | × | × |
| १७ | १० | २ | ६ | ८ | ६ | × | × | × | ४ | २ | १ | × | × |
| १८ | ३ | × | २ | २४ | ८ | २० | २ | १ | ३२ | × | × | × | × |
| १९ | ८ | १ | ४ | १६ | ८ | ८ | १ | × | १६ | १ | २ | × | × |
| २० | × | × | × | × | ४ | ३० | १ | १ | २८ | १ | × | × | × |

उपरोक्त तालिका १८००-२५०० कैलोरीके अंतर्गत आती है। इसके अलावा अमेरिकामें पोषण-विकासकी प्रारंभिक सामान्य आहार-तालिका दे रहा हूँ, जिससे आपको इन तालिकाओंके प्रति संदेह एवं भ्रम नहीं रह जायेगा।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## पोषण-विकासकी प्रारंभिक सामान्य तालिका अधिक फल और सब्जी

| दैनिक खाद्य | वजन ग्राम | प्राकृतिक लवण | | विटामिन | | | | | खाद्य तत्त्व | | | ग्राममें |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | कैलशियम ग्राम. | लोहा मि. ग्रा. | ए. ऊ. इ. | सी. मि. ग्रा. | बी.१ मि. ग्रा. | बी.२ मि. ग्रा. | नाइसिन मि. ग्रा. | कार्बोहाइड्रेट | प्रोटीन | चिकनाई | |
| दूध | ४८० | ०·५६ | ०·४ | ८२० | ४ | ०·२० | ०·८६ | ०·६ | २४ | १७·० | १८ | ३२० |
| अंडा | ५० | ०·०३ | १·४ | ४९५ | ... | ०·०७ | ०·१८ | ... | ... | ६·५ | ६ | ८० |
| मांस, मछली, मुर्गा | १०० | ०·०१ | २·३ | २८०७ | २ | ०·२८ | ०·३७ | ५·९ | १ | २३·० | १३ | २१० |
| पूर्ण रोटी | ९० | ०·०३ | १·८ | ... | ... | ०·१८ | ०·१२ | १·८ | ४५ | ७·५ | ३ | २४० |
| पूर्ण अन्नकण | २० | ०·०१ | ०·६ | ... | ... | ०·०६ | ०·०४ | ०·६ | १५ | २·५ | १ | ८० |
| आलू पका | १०० | ०·०१ | ०·७ | ३५ | ८ | ०·०८ | ०·०३ | १·० | १९ | २·५ | ... | ८५ |
| सब्जी-हरी-पीली | १०० | ०·१० | १·४ | ४८७० | २३ | ०·०५ | ०·१७ | ०·६ | ६ | २·० | ... | ३० |
| अन्य सब्जी | ३०० | ०·०९ | १·२ | ८१० | १५ | ०·१२ | ०·१० | ०·९ | १८ | २·० | ... | ९० |
| साइट्रस फल | १०० | ०·०२ | ०·४ | १८० | ४२ | ०·०७ | ०·०३ | ०·२ | ११ | ४·५ | ... | ५० |
| अन्य फल | २०० | ०·०४ | १·२ | ३२२ | १० | ०·०९ | ०·१० | ०·८ | ३० | १.० | ... | १३० |
| मक्खन | २० | ... | ... | ६४० | ... | ... | ... | ... | ... | २·० | १६ | १४० |
| जोड़ | | ०·९० | १२·४ | १०९·७९ | १०४ | १·२० | २·०० | १२·४ | १६९ | ६८·० | ५७ | १४५५ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## कम सब्जी और फलवाली तालिका

| दैनिक खाद्य | वजन ग्राम. | प्राकृतिक लवण | | विटामिन | | | | | खाद्य तत्त्व | | | ग्रामकैलोरी |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | कैलशियम ग्राम. | लोहा मि. ग्रा. | ए. अ. इ. | सी. मि. ग्रा. | बी. १ मि. ग्रा. | बी. २ मि. ग्रा. | नाइसिन मि. ग्रा. | कार्बोहाइड्रेट | प्रोटीन | चिकनाई | |
| दूध | ४८० | ०·५६ | ०·४ | ८२० | ४ | ०·२० | ०·८६ | ०·६ | २४ | १७·० | १८ | ३२[illegible] |
| अंडा | ५० | ०·०३ | १·४ | ४९५ | ... | ०·०७ | ०·१८ | ... | ... | ६·५ | ६ | ८[illegible] |
| मांस, मछली, मुर्गी | १०० | ०·०१ | ३·३ | २८०७ | २ | ०·२८ | ०·३७ | ५·१ | १ | २३·० | १३ | २१[illegible] |
| पूर्ण रोटी | १५० | ०·०५ | ३·० | ... | ... | ०·३० | ०·२० | ३·० | ७५ | १२·५ | ५ | ४०[illegible] |
| पूर्ण अन्नकण | २० | ०·०१ | ०·६ | ... | ... | ०·०६ | ०·०४ | ०·६ | १५ | २·५ | १ | ८[illegible] |
| आलू (पकाया) | १५० | ०·०२ | १·१ | ५२ | १२ | ०·१२ | ०·०५ | १·५ | २९ | ३·० | ... | १३[illegible] |
| सब्जी हरी-पीली | १०० | ०·१० | १·४ | ४८७० | २३ | ०·०५ | ०·१७ | ०·६ | ६ | २·० | ... | ३[illegible] |
| अन्य सब्जी | १०० | ०·०२ | ०·४ | २७० | ५ | ०·०४ | ०·०३ | ०·३ | ६ | १·५ | ... | ३[illegible] |
| साइट्रस फल | १०० | ०·०२ | ०·४ | १८० | ४२ | ०·०७ | ०·२ | ०·२ | ११ | १·० | ... | ५[illegible] |
| अन्य फल | १०० | ०·०२ | ०·६ | १६१ | ५ | ०·०५ | ०·४ | ०·४ | १५ | १·० | ... | ६५ |
| मक्खन | ३० | ... | ... | ९६० | ... | ... | ... | ... | ... | ... | २४ | २१० |
| जोड़ | | ०·८५ | १२·६ | १०६१५ | ९३ | १·२४ | १·९८ | १३·१ | १८२ | ७०·० | ६७ | १६०५ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

## दक्षिणी अमरीकाका विकसित सामान्य आदर्श आहार

| नित्य लिया जानेवाला खाद्य | प्राकृतिक लवण | | विटामिन | | | | | खाद्य तत्व | | | कैलोरी |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | कैलशियम | लोहा | ए. | सी. | बी. १ | बी. २ | नाइसिन | कार्बोहाइड्रेट | प्रोटीन | चिकनाई | |
| दूध | ०·१९ | ०·१३ | २७४ | २ | ०·०७ | ०·३० | ०·२० | ८ | ५·६ | ६ | ११० |
| मक्खन मूँगफली का | ०·०२ | ०·५७ | ... | ... | ०·०६ | ०·०४ | ४·८६ | ६ | ७·८ | १४ | १८० |
| सूअरका मांस (पकाया) | ... | ०·९६ | ... | ... | ०·२४ | ०·०६ | २·२८ | ... | ४·९ | ६ | ७५ |
| सूखीफली ,, | ०·०४ | २·७० | २३ | ... | ०·२१ | ०·०६ | ०·५० | २८ | १०·३ | १ | १६० |
| शकरकन्दी ,, | ०·११ | २·१० | २२,२०० | ४२ | ०·२२ | ०·१७ | १·५० | ८४ | ५·४ | २ | ३७५ |
| टमाटर (डब्बेका) | ०·०१ | १ २० | १८०० | ३४ | ०·१० | ०·०६ | १·३६ | ८ | २·० | ... | ४० |
| अन्नकण | ०·०१ | ०·८० | ... | ... | ०·१५ | ०·०५ | १·४५ | ७० | ८·६ | १ | ३२५ |
| आटा | ०·०२ | २·९० | ... | ... | ०·४० | ०·२६ | ३·५२ | ७५ | ११·२ | १ | २५५ |
| हरी शलजम (पकाई) | ०·५० | ४·८० | १८००० | ९२ | ०·१६ | ०·५४ | १·०० | १० | ५·८ | ... | ६५ |
| जोड़ | ०·९० | १६·७६ | ४२३७७ | १७० | १·७१ | १·५४ | १५·६७ | २८९ | ६१·६ | ३१ | १६८५ |

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

**नोट**—वजन, खाद्य तत्त्व तथा कैलशियम ग्राममें, विटामिन ए. अंतर्राष्ट्रीय इकाईमें और शेष मिलीग्राममें बताया गया है।

**सब्जी**—हरी-पीलीमें गाजर, हरी फली, लौकी, नेनुआ, पालक, हरी शलजम एवं अन्य आती हैं।

**अन्य सब्जीमें**—टमाटर, कच्ची खाई जानेवाली सब्जी, खीरा, ककड़ी, अजवाइन, पातगोभी, चुकंदर, प्याज तथा फूलगोभी आदि।

**अन्य फलमें**—साइट्रसके अतिरिक्त सभी फल आ जाते हैं।

इस प्रकार प्रायः सभी विशेषज्ञोंकी सामान्य भोजन-तालिका १६–२४०० के अंतर्गत आती है। इसीके बीच अपनी आवश्यकतानुसार प्रत्येक व्यक्तिको अपना आहार निर्धारित करना चाहिये।

---

—२१—

# भोजन चुनावका सरल मार्ग

भोजन-मात्रा तथा चुनावके संबंधमें कई तरहसे समझानेका प्रयत्न किया गया है, पर यहाँ एक और आसान मार्ग पाठकके सामने रख रहा हूँ कि जिसके आधारपर निश्चय ही आप भोजनका सही चुनाव कर सकेंगे। यह बताया ही जा चुका है कि हमारे स्वस्थ शरीरमें ८० प्रतिशत क्षार तथा २० प्रतिशत अम्ल है, अतः भोजनको भी इसीके आधारपर रखना चाहिये और जब शरीरमें रोग हो तो क्षारकी मात्रा बढ़ाकर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
अम्लकी मात्रा घटा दें ताकि रोगकी जड़ अम्लता घटकर अनुपातमें आ जाये।

स्वास्थ्य संबंधी वार्तालापमें सबसे प्रथम यही प्रश्न किया जाता है—

"आपमें अम्लता तो नहीं है ?" तो निदानके बाद यही उत्तर मिलता है कि "हाँ"।

इसके अतिरिक्त इस बातका भी ध्यान रखें कि संतुलित भोजनका भी पाचन, प्रचूषण एवं सात्मीकरण ठीन न हो तो वह केवल व्यर्थ ही नहीं जाता बल्कि बड़ी हानि भी पहुँचाता है। "मात्रा प्रमाणं सुखं यावत् विजीर्यते" जो आसानीसे पच जाये वही उपयुक्त मात्रामें अर्थात् संतुलित भोजन है। इस संबंधमें गांधीजीने लिखा है "जो मनुष्य पचने योग्य भोजन करता है उसका दस्त थोड़ा, बँधा हुआ, कुछ कालिमा लिये हुए तथा दुर्गंधरहित होता है। जिसे ऐसा दस्त नहीं होता, उसे समझना चाहिये कि अयोग्य तथा अधिक भोजन किया है और उसने अच्छी तरह चबाकर नहीं खाया है। इस तरह मनुष्य अपने दस्त आदिसे भी जान सकता है कि उसने अधिक खाया है या कम। जिसने अधिक खाया है उसे सोते समय बेचैनी रहती है, स्वप्न आते हैं तथा प्रातःकाल उसकी जीभ बिगड़ी हुई, मलावृत्त रहती है। जो द्रव पदार्थोंको अधिक पीता है उसे रातमें पेशाब करनेके लिये कई बार उठना पड़ता है। बहुत मनुष्य ऐसे होते हैं जिनके श्वाँसमें बदबू आती है। इससे यह समझना चाहिये कि उन्हें भोजन ठीक हजम नहीं हुआ है। कितनी ही बार देखा गया है कि अधिक भोजन करनेवालेके शरीरमें फोड़े-फुंसियाँ निकल आती हैं या वे इन कष्टोंकी परवाह नहीं करते और अज्ञानवश अपनी बुरी आदतको नहीं छोड़ते हैं। कितने ही व्यक्तियोंको डकारें आया करती हैं तथा कितने ही व्यक्तियोंको दुर्गंधयुक्त अपानवायु निकलती है। इन सब बातोंका यही अर्थ हुआ कि हमारा पेट पाखानोंसे भरा गया है और हम पाखानेकी पेटीको साथ-साथ लिये फिरते हैं।"

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

निम्नांकित अम्ल खाद्योंसे

२० प्रतिशत (अम्ल)

**श्वेतसारीय सब्जी**—शकरकंद, कुम्हड़ा, जमीकंद, बंडा, घुइया, अन्नकण (अम्ल) संपूर्ण गेहूँके आटेकी रोटी, चावल, ज्वार, बाजरा, जौ, जई, मक्का आदि।

**प्रोटीन**—(अम्ल) पनीर, काष्ठज मेवे, दाल, दूध आदि चिकनाई (अम्ल) खाये जानेवाले सभी तेल, मक्खन, क्रीम, घी तथा काष्ठज मेवे।

बदलेमें मीलकी चीनी, सभी प्रकारकी मिठाइयाँ, मैदा, डब्बेकी बार्ली, चाय, काफी, सफेद चावल, कोको, सोडावाटर, मद्यसार, कुल्फी, आइस कैंडी, नमकीन आदि न लें।

निम्नांकित क्षारमय खाद्योंसे

८० प्रतिशत

**कच्ची सब्जियाँ**—(सलफ) पातगोभी, धनिया, अजवाइन, सलाद, ककड़ी, खीरा, टमाटर, सोया, पालक आदि।

**श्वेतसार रहित सब्जियाँ**—(क्षारमय) उपरोक्त सभी सब्जियाँ, एवं लौकी, तुरई, चिचिडा, गाजर, प्याज आदि। यदि श्वेतसार है भी तो बहुत अल्प मात्रामें।

**क्षारमय खट्टे-मीठे फल**—शंतरा, अंगूर, खजूर, मौसमी, नीबू, अमरूद, चकोतरा, किशमिश, शरीफा, पपीता, मीठा नीबू आदि।

**अर्द्ध खट्टे फल**—(क्षारमय) नाशपाती, सेब, अनन्नास, खुबानी, अनार।

आपकी औषधि एवं आहार भोजन ही होना चाहिये, क्योंकि भोजन ही एकमात्र दवा है। ऐसी भूल न होने पाये कि एक श्रेणीके एक ही खाद्यको २० अथवा ८० प्रतिशत लेने लग जायँ बल्कि पहिले बताये भोजनक्रम तथा खाद्यके अनुपातसे ही इन खाद्योंको लेना चाहिये ताकि जीवनके लिये सभी आवश्यक तत्त्व मिल जायँ।

८० तथा २० का विभाजन भी भोजनके वजन नहीं बल्कि कैलोरी (उष्णांक) पर किया जायेगा, क्योंकि १ औंस सब्जीमें ८, पर उतने ही गेहूँमें १०० कैलोरी होता है। यदि आपका शरीर अम्ल हो गया है तो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
उस समय क्षार शत-प्रतिशत लेकर अम्ल तथा क्षारके अनुपातको ठीककर लीजिये तो आप निश्चय ही ठीक हो जायेंगे।

—२२—

# ऋतुके अनुसार भोजन

लोग प्रायः प्रश्न करते हैं कि किस ऋतुमें क्या खायँ ? इसका स्पष्ट उत्तर है कि प्रकृति स्वयं ऋतुके अनुसार खाद्य प्रदान करती है। अनुभवियों-का कथन है कि जिस ऋतुमें जो खाद्य उत्पन्न हो वही उस समयके अनु-कूल होता है।

वरसातमें जब कि पाचन-प्रणाली कमजोर रहती है तो उस समय कोई अन्नकण न होकर आम, फूट, मौसमी, कटहल, अमरूद, अंगूर आदि फल होते हैं जो आसानीसे पच जाते हैं। पर बरसात समाप्त होते ही शरद् ऋतु आनेपर जब अग्नि उद्दीप्त होने लगती है, पचनेमें सुपाच्य खाद्य चावल, मकई पैदा हो जाता है और उसके बाद थोड़ा भारी उपयोगी खाद्य बाजरा जाड़ेमें गरमी प्रदान करनेके लिये आ जाता है। इसी प्रकार केला आदि फल भी। जब जाड़ा समाप्त हो जाता है तो अग्नि और भी प्रज्वलित हो जाती है, अतः उस ऋतुमें गेहूँ, जौ, चना, मटर आदि आ जाता है।

कुछ लोग प्रश्न कर सकते हैं कि ज्वार जो बहुत ठंडा है, जाड़ेमें क्यों पैदा हुआ ? पर उस समय सहज बुद्धिसे काम लेना चाहिये कि बाजरा बहुत गरम है अतः जबतक खूब ठंडक न आये दोनोंको मिलाकर खाना चाहिये, इसी प्रकार ऋतु बदलनेके समय प्रकृतिने सुपाच्य एवं क्षारयुक्त जौ उत्पन्न किया है। इसके खानेसे विजातीय द्रव्य पेशाबके रास्ते निकलता है और जब शरीरकी अच्छी तरह सफाई हो जाय तो गेहूँ खाना चाहिये।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसी आधारपर ही चैत्रके नवदुर्गा व्रतके बाद और क्वारके नवदुर्गा व्रत-के बाद साठी चावल खानेका विधान है, क्योंकि व्रतके बाद हल्की चीजें चाहिये।

**किस ऋतुमें कौन खाद्य अधिक अनुकूल होता है**—पिछले अध्यायोंमें तो मैंने यह बतानेका प्रयत्न किया है कि किस श्रेणीका भोजन कितनी मात्रामें लेना चाहिये, पर अब यह भी जान लेना आवश्यक है कि किस ऋतुमें कौन-सा खाद्य अधिक उपयोगी होता है। इसका विवरण इस प्रकार है—

| नाम खाद्य | जिस मासमें अधिक अनुकूल होता है |
| --- | --- |
| १. दूध तथा दूधजन्य खाद्य मट्ठा, दही (श्रेणी २, ४) | १. मार्च, अप्रैल, मई (फाल्गुन चैत बैसाख) |
| २. रसीले ताजे फल (श्रेणी १) | २. जून जुलाई अगस्त सितम्बर (जेठ असाढ़ सावन भादों) अक्तूबर नवम्बर (क्वार कार्तिक) |
| ३. अन्नकण तथा सूखे और काष्ठज मेवे (श्रेणी ३, ४) | ३. दिसम्बर, जनवरी (अगहन पूस) |
| ४. सब्जी (कच्ची और पकी) (श्रेणी २) | ४. फरवरी (माघ) |

ऊपर बतानेका उद्देश्य यह नहीं है कि हमें केवल उपरोक्त खाद्योंपर ही निर्भर रहना चाहिये बल्कि प्रयोग तथा अनुभव द्वारा सिद्ध हुआ है कि ये खाद्य उन दिनों अधिक अनुकूल तथा उपयोगी होते हैं।

आयुर्वेद-ग्रन्थोंमें भी ऋतुके अनुसार भोजनकी चर्चा है। सूर्य जब उत्तरायण रहता है तो शिशिर, वसन्त तथा ग्रीष्म ऋतु और दक्षिणायन रहनेपर वर्षा, शरद् तथा हेमन्त ऋतु होता है। उत्तरायणमें सूर्य बलिष्ठ और शुष्क रहता है तथा दक्षिणायनमें चन्द्रमा बलिष्ठ होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उत्तरायण तथा दक्षिणायनके आदि अन्तमें 'जब ऋतुपरिवर्तन होता है तो उस समय पुरुषोंके शरीरमें दुर्बलता आ जाती है। तथा दक्षिणायनके आदिकाल वर्षामें और उत्तरायणके अन्त ग्रीष्म ऋतुमें मनुष्योंमें निर्बलता आती है। शरद्-बसन्तमें मध्यम रहता है और दक्षिणायनके अन्त और उत्तरायणके पहिले शिशिरकालमें मनुष्योंका बल श्रेष्ठ अर्थात् बढ़ा रहता है।

**हेमन्त ऋतु (अगहन, पूस)**—हेमन्त रूपी शीतकालमें ठण्डी वायुके स्पर्शसे जठराग्नि शरीरसे बाहर न निकलकर अन्दर ही रुककर प्रबल हो उठती है। इसलिए मनुष्योंकी जठराग्नि कालस्वभावसे ही हेमन्तमें प्रबल और अधिक मात्रामें भोजनको पचानेमें समर्थ होती है। इस समय यदि जठराग्निको अग्निबलके अनुसार अन्नरूपी आहार न मिले तो वह शरीरके द्रव्यभागको नष्ट करने लगती है। इस समय दूध, दही, गन्नेके रसकी खीर, राब, वसा, तेल, नये चावल खाना चाहिये, सूखे एवं काष्ठज मेवे भी।

**शिशिर (माघ, फागुन)**—में हेमन्तकी ही भाँति प्रायः सभी चीजें समान होती हैं, केवल सर्दी माघमें थोड़ी बढ़ जाती है।

**वसन्त (चैत, बैसाख)**—हेमन्त कालमें संचित हुआ कफ सूर्यकी किरणोंसे पिघलकर द्रव बनकर शरीरकी अग्निको कम करके कफजन्य बहुतसे रोगोंको उत्पन्न करता है। इसलिये कफको निकालनेके लिये वसन्त ऋतुमें वमन, शिरोविरेचन करना चाहिये तथा उसे शान्त करनेके लिये फलाहार करना चाहिये, जैसा कि चैत्र मासमें नवदुर्गा व्रतका विधान है। जौ, एवं गेहूँ तथा दूध और दूधजन्य पदार्थका सेवन करना चाहिये।

**ग्रीष्म (जेठ, असाढ़)**—सूर्य अपनी किरणों द्वारा संसारका सार खींचता रहता है इसलिये इस समय मीठा, ठण्डा द्रव-पदार्थ पीना चाहिये और घी आदि हितकारी है। नमकीन, खट्टे, कडुवे तथा गरम पदार्थ नहीं खाना चाहिये।

**वर्षा (सावन, भादों)**—में शरीर निर्बल होनेसे यह अग्नि वर्षा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ऋतुमें वायु, पित्त तथा कफ तीनोंके दूषणोंसे दूषित हो जाती है। ग्रीष्म ऋतुमें प्रचण्ड सूर्यकी गरमीसे भूमिके तप जानेसे, वर्षामें बरसात पड़नेसे, पानीके स्पर्शसे भूमिमेंसे गरम भापके निकलनेसे तीनों दोष कुपित हो जाते हैं। अतः वर्षामें साधारण विधिका पालन करना चाहिये। शहद, मीठे रसीले फल, नीबू, जौ, गेहूँ इस्तेमाल करना चाहिये।

**शरद् (कुआर, कार्तिक)**—वर्षाकालमें संचित हुआ पित्त शरत्-कालमें बादलोंके हट जानेसे, सूर्यकी किरणोंके तापसे सहसा कुपित हो जाता है। अतः इस ऋतुमें नवदुर्गाका व्रत पित्तको शान्त करनेके लिये रखा गया है। यदि हो सके तो नौ दिन केवल पानीपर वरना फल अथवा सब्जीपर ही रहना चाहिये। यों साधारणतः मधुर, हलका खाना चाहिये। साठीका चावल, गेहूँ, खाना चाहिये, तेल नहीं खाना चाहिये।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाक् भवेत्।

सब सुखी हों, सब निरोगी हों, सब अच्छाई देखें और कोई दुःखी न हो।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# प्राकृतिक चिकित्साके सम्बन्धमें रोगियोंकी गवाही

१—एक माह तक प्राकृतिक चिकित्सा करनेके बाद भूख बढ़ गई। शरीरमें चैतन्यता आ गई। देवेन्द्रकुमार गुप्त, संचालक सर्वोदय शिक्षण, शिविर, कस्तूरबा ग्राम, इंदौर।

२—एक मासकी चिकित्सासे मेरी पत्नीका शक्कर आना बंद हो गया एवं मेरा रक्त-चाप जाता रहा। रामलखन गुप्ता, हालसी रोड, कानपुर।

३—प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा सफेद दाग बिलकुल मिट गये। मोहन-लाल केवलकृष्ण, जनरलगंज, कानपुर।

४—एक मासमें मेरा ३० पौंड वजन घटा, सिर एवं मुँहपरकी पपड़ी तथा सिरके चाँदका दर्द ठीक हो गया। एस० के० सक्सेना, लेडी वेलफेयर वर्कर, सेंट्रल स्टेशन, कानपुर।

५—प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मुझे जीर्ण पेचिस, यकृतकी खराबीसे मुक्ति मिली। एम० जी० अरोड़ा; कनेक्शन सुपरिटेंडेंट, बिजली कं०, कानपुर।

६—प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मेरा शक्कर आना ( मधुमेह ) ठीक हो गया। गंगा बारपूते, प्रिंसिपल गवर्मेंट गर्ल्स कालेज, बाँदा।

७—दो मासकी चिकित्सासे मुझे शारीरिक-मानसिक रोगसे मुक्ति मिली। रामगोपाल पाठक एम० ए०, एल० टी, सनातन धर्म कालेज, इटावा, उ० प्र०।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

८—दो मासकी चिकित्सासे मेरे पिताजीके हाथ-पैरकी जलन, मूत्रावरोध एवं खाँसी ठीक हो गई। हीरालाल फर्म नोहरीराम हीरालाल, जनरलगंज, कानपुर।

९—एक मासकी चिकित्सासे धातुदौर्बल्य एवं जननेन्द्रिय संबंधी रोग जाता रहा। राजाराम जायसवाल, पड़रौना, देवरिया।

१०—दो मासकी चिकित्सासे भगंदर ( Fistula ) एवं मधुमेह ठीक हो गया। एम० राय, इनकम टैक्स इन्स्पेक्टर, कानपुर।

११—मेरी भतीजीके फीलपाँव एवं भाईकी खाँसीमें काफी लाभ हुआ। प्रभाकर तिवारी, असिस्टेंट लेबर कमिश्नर, उ० प्र०, कानपुर।

१२—प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मेरी लड़कीको पीलियासे मुक्ति मिली। प्रकाशनारायण वाजपेई, ग्रूप इञ्जीनियर, सेंट्रल वर्कशाप, कानपुर।

१३—मेरे पूरे बायें अंगका पक्षाघात (Paralysis) दो मासकी चिकित्सासे ठीक हुआ। बलवंत कौर, रेलवे क्वार्टर, फजलगंज, कानपुर।

१४—प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा मेरा मोटापा एवं १४ वर्षका वंध्यापन दूर होकर दो बच्चे हुए। लाड़ली देवी, हकीम अजमल खाँ मार्केट, दिल्ली।

१५—दिमागकी खराबी एवं गठिया प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा दूर हुई। श्यामलाल, गीता टी स्टाल, कानपुर।

१६—मैं दमे से सख्त बीमार था। १३ दिनके इलाजसे ठीक होकर घर जा रहा हूँ। ब्रह्मदेव सिंह, देहरादून।

परिचयपत्र मुफ्त मँगाइये।

**प्राकृतिक चिकित्सालय,**
**पो० आ०—मगरवारा ( उन्नाव ) उ० प्र०**

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

# स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें

| | | |
|---|---|---|
| १ | योगासन चार्ट | ५० पैसे |
| २ | काया कल्प | १० ,, |
| ३ | पेटके रोगोंकी प्राकृतिक चिकित्सा | [illegible] |
| ४ | प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त और व्यवहार | [illegible] |
| ५ | जल चिकित्सा | [illegible] |
| ६ | आहार और स्वास्थ्य प्रथम भाग | [illegible] |
| ७ | आहार और स्वास्थ्य द्वितीय भाग | [illegible] |
| ८ | ब्रह्मचर्य विवाहके पहिले और विवाहके बाद | [illegible] |
| ९ | सफलता के पथ पर | [illegible] ,, |
| १० | आपको जानना चाहिये | १)५० ,, |
| ११ | वैज्ञानिक सूर्य किरण चिकित्सा | १) |
| १२ | विटामिन द्वारा स्वास्थ्य | १)२५ ,, |
| १३ | तन्दुरुस्ती हजार नियामत है | १) |
| १४ | उपवास और स्वास्थ्य | ३) |
| १५ | रोगोंकी अचूक चिकित्सा—शहद | २) |
| १६ | बच्चोंका भोजन | २५ ,, |
| १७ | देव फल आम | १५ ,, |

मिलने का पताः—

प्राकृतिक चिकित्सालय
मगरवांरा, उन्नाव
उ० प्र०

श्री महाराजी प्राकृतिक चिकित्सालय
पाइप रोड, कुरला,
बंबई ७०

मुद्रक—नागेश्वर आर्ट प्रेस, कानपुर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida